



## شکر قندی کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
شکر قندی	250 گرام	دودھ	دو کلو
بالائی	250 گرام	چینی	ایک کلو
کیوڑہ	ایک بڑا چمچ	گری بادام	60 گرام
پست	30 گرام	ناریل پسا ہوا	60 گرام
آلاپنگی ہنز	پچھو	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

**ترکیب:** شکر قندی کو ابال لیں اور اس کا چھلکا اتار کر سل پر چیں لیں۔ موجودہ دور میں ابلتی ہوئی سبزیوں کو ایک سادہ آلہ میں دبا کر چیں لیا جاتا ہے۔ یہ سہولت نہ ہونے پر صاف سل پر چیں لیں۔ ایک دیکھی میں دودھ ڈال کر چولیسے پر رکھ دیں۔ دودھ میں جب جوش آجائے تو اس میں پس ہوئی شکر قندی ڈال دیں۔ ساتھ ہی آلاپنگی اور پسا ہوا ناریل بھی ڈال دیں۔ چند منٹ بعد بالائی پھینٹ کر اس میں شامل کر دیں۔ ہلکی آنچ پر پکنے دیں اور چمچ چلاتی رہیں۔ جب یہ محلول گاڑھا ہو جانے لگے تو اس میں چینی ڈال دیں۔ چمچ ستوا تر چلاتی رہیں۔ جب چینی اچھی طرح کھل جائے اور شیرہ گاڑھا ہو جائے تو پارام اور پست ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد شیرہ جذب ہو جائے گا اور دودھ محلول میں مل کر خشک ہو جائے گا تو کیوڑہ ڈال کر بہت ہلکی آنچ پر دم دینے کے لئے رکھ دیں۔ تین منٹ بعد چولیسے سے دیکھی اتار لیں اور اسے گرم حالت میں ہلکٹھوں میں ڈال دیں پھر پستے اور بادام کی ہوائیاں چھڑک دیں۔

## کیلے کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کیلے	چھ عدد	دودھ	ڈیڑھ کلو
چینی	750 گرام	ہیز آلاچی	چھ عدد
ہلائی	375 گرام	پت	دس عدد
کری بارام	بارہ عدد	کیوڑہ	چند قطرے

ترکیب: کیلوں کا چھلکا اتار کر موٹے موٹے تھلے کاٹ لیں۔ ہیز آلاچی کے دانے پیس کر بھینٹی ہوئی ہلائی میں شامل کر لیں۔ پھر ایک بڑی دیگی میں دودھ ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکھنے دیں۔ چھ برابر چلاتی رہیں۔ پھر چند منٹوں بعد چینی ملا دیں۔ جب چینی مکمل طور پر مخلول میں حل ہو جائے اور شیر، گاڑھا ہو جائے اور دودھ ہلائی میں مکمل جائے پھر کیلے کے تھلے ڈال دیں۔ چند منٹوں کے لئے پکھنے دیں۔ اس کے بعد کیوڑہ کے چند قطرے ڈال دیں۔ جب کیلے گل کر دودھ میں حل ہو جائیں تو چوبیس سے اتار لیں اور چاندی کے ورق لگا کر ہلٹوں میں پیش کریں۔

## گاجر کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	دو لیٹر	ہادل پیسے ہوئے	125 گرام
گاجر	چار عدد	کھوٹا	125 گرام
چینی	250 گرام	کری بارام	بارہ عدد
ناریل پیا ہوا	125 گرام	آلاچی ہیز	چھ عدد

☆	☆	☆	☆
---	---	---	---

ترکیب: دودھ میں آلاچی ڈال کر جوش دیں پھر اس میں چاول شامل کر کے تقریباً بیس منٹ تک پکائیں اور مستقل چھچھلاتی رہیں۔ اب اس میں کدو کش کی ہوئی گاجر شامل کر دیں اور کچھ دیر پکنے کے بعد چھنی ڈال دیں۔ چھنی مل ہونے کے بعد کھویا ناریل ڈال کر سب اشیاء اچھی طرح ملا لیں۔ انار نے سے پہلے چند قطرے کیوڑہ بھی شامل کر لیں۔ اب کھیر کو ڈش میں نکال کر باریک کئے ہوئے بادام سے سجائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد لذیذ گاجر کی کھیر پیش کریں۔

### گڑ کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول	آدھ کلو	گڑ	تین کلو
دہی	ایک کلو	پانی	ڈھائی کلو
ناریل	120 گرام	چھوہارے	چار عدد
آلاچی بزر	چار عدد	گری بادام	دس عدد

ترکیب: چاول صاف کر کے دو گھنٹوں کے لئے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ گڑ باریک کاٹ لیں۔ دہی پیسٹ کر علیحدہ رکھ دیں پھر دونوں اشیاء کو پانی میں ڈال کر چوبیس گھنٹے پر رکھ دیں کھلے منہ والا برتن استعمال کریں۔ بجلی آنچ رکھیں دونوں کو خوب ابلنے دیں۔ کچھ دیر بعد دھبی آنچ پر ہی گڑ شیرہ میں تبدیل ہو جائے گا۔ پھر اسے ایک باریک کپڑے میں چھان لیں۔ اب اس میں چاول ہیں کر ڈال دیں چاول سل پر نہیں سکتی ہیں۔ سو جو وہ دور میں گراؤنڈ سے بھی تھوڑا پانی ڈال کر چسپ سکتی ہیں ناریل کے خواہ صورت گول نکڑے کاٹ کر اس میں شامل کر لیں اور پھر اسے پکے دیں۔ چند سنتوں بعد یہ مخلول کھیر کی طرح گاڑھا ہو جائے گا۔ پھر اسے انار لیں۔ پلیٹ میں کھیر ڈال لیں اور چاندی کے ورق سے سجائیں۔ دودھ میں چھوہارے ابل کر مٹھا لیں ان کو بادام کی گری، آلاچی بزر کے ساتھ ورق پر لگا



## گنے کی رس کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گنے کا رس	دو لیٹر	چاول	دو سو گرام
گاجر	250 گرام	دودھ	آدھا لیٹر
گری بادام	دس پندرہ دانے	کشمش	پندرہ بیس عدد
آلاچی بہر	تین عدد	تازہ کریم	حسب ضرورت

ترکیب: چاول صاف کر کے بھگو دیں۔ گنے کے رس میں آدھا لیٹر دودھ شامل کر کے پکنے کے لئے چولہے پر رکھ دیں۔ چولہے کی آنچ مدھم رکھیں۔ گنے کے رس اور دودھ کے پکنے سے بننے والی تپخت اور جھاگ کو نکال کر پھینک دیں وہ اس طرح بالکل شفاف ہو جائے گا جیسے ہوئے چاول ہیں اور گاجروں کو کدکشی کر لیں۔ اب گاجر اور لہسے ہوئے چاولوں کو گنے کے رس اور دودھ میں ڈال دیں۔ چولہے کی آگ مدھم ہی رہنے دیں۔ اسے اس وقت تک پکائیں جب تک گاجر اور چاول یکجان نہ ہو جائیں۔ آخر میں آلاچی ہیں کر اور بادام کی ہوائیاں کاٹ کر کھیر میں شامل کر لیں۔ کشمش بھی اس میں ڈال دیں۔ اس کھیر کو آپ تازہ کریم کے ساتھ پیش کریں۔

## لو کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
مبز لو کی تازہ	دو چمٹاں	پینی	آدھ کلو
دودھ	آدھ کلو	بدریل	30 گرام
گری بادام	پندرہ دانے	پست	دس دانے

آلاچی بزر	پانچ عدد	بالائی	250 گرام
کیوڑہ	ایک یا اچھے	☆	☆

ترکیب: لوکی کو چھیل کر دھولیں اور ہار یک کدو کش کر لیں۔ پھر ایک دیکھی میں ڈال کر ہلکی آچ پر چولہے پر رکھ دیں اسے اپنے پانی میں کلتے دیں لوکی گل جائے تو اس میں دودھ، آلاچی اور بالائی پھینٹ کر ڈال دیں۔ پھر چھنی کا شیرہ ملا دیں۔ اتنے میں چند منٹوں بعد شیرہ جذب ہو جائے گا تو اس میں بادام، ناریل اور پستہ کتر کر ڈال دیں اور کیوڑہ بھی ڈال دیں۔ پک کر گاڑھا ہونے پر اسے اتار لیں۔ پھر ہلٹھوں میں ڈال کر ورق لگا دیں۔

### ناریل کی بنگلہ دیشی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ناریل	ایک عدد	باجستی خوشبودار چاول	250 گرام
کھجور کا گڑ	آدھ کلو	☆	☆

ترکیب: تازے ناریل کو کدو کش کر لیں۔ یا کھرچی سے کھرچ لیں۔ کھرچی نہ ہو تو تازے ناریل کو صاف سل پر چس لیں۔ یا ناریل کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر معمولی پانی کر اسٹور میں ڈال کر کر اسٹور کر لیں۔ پھر اس میں آدھ کلو گرم پانی ڈال کر ہاتھ سے مل لیں۔ اور پھر آدھ کلو پانی میں پہلے کی طرح دودھ نکال لیں اور ناریل کا پھوک پھینک دیں۔ چاول کے ہمراہ چولہے پر رکھ دیں جب چاول خوب گل جائیں تو اچھی طرح کھونٹ کر کھجور کا گڑ ڈال دیں دس پندرہ منٹ تک پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ بہت خوش ذائقہ ہو گا۔ گڑ کھجور ہی کا ہونا چاہئے۔ گنے کا نہ ہو۔ یہ دس بنگالیوں کے ہاں موسم سرما میں پکائی جاتی ہے کیونکہ کھجور کا گڑ سردیوں میں ہی ملتا ہے۔ اگر کھجور کا گڑ سردیوں میں بھی میاں دستیاب نہ ہو تو اس کی جگہ عام کھجور کو سل پر چس کر ڈالا جاسکتا ہے یا ایرانی پنیر کھجور میں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

## آڑو کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آڑو	آدھ کلو	میدہ	90 گرام
کھن	90 گرام	دودھ	سوا کلو
انڈے	چھ عدد	چینی	250 گرام

ترکیب: انڈوں کی سفیدی خوب پھینٹیں کہ جھاگ بن جائے پھر اس میں چینی ملا کر پھینٹیں کہ چینی پوری طرح حل ہو جائے پھر انڈوں کی زردی پھینٹیں۔ سفیدی اور زردی ملا کر اچھی طرح پیسٹ لیں۔ اب کھن اور میدہ ملا کر انڈوں کے محلول میں شامل کر لیں۔ دودھ دھیمی آنچ پر اہل لیں۔ جب نصف مقدار میں رہ جائے تو اتار لیں۔ اب انڈوں، کھن، چینی اور میدہ کے آمیزے میں دودھ ڈال کر خوب پھینٹیں۔ جب سارا محلول یکجان ہو جائے تو پڈنگ کے سانچے میں یہ مادہ ڈال دیں۔ آڑو کا چھلکا اتار کر حتمی شکل لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے 250 گرام بھریانی میں ایک چھوٹے چینی ڈال کر پندرہ منٹ تک پکائیں جب گل جائیں اور چینی چاشنی سی بن جائے تو ٹھنڈا کر کے یہ مادہ بھی سانچے میں ڈال کر گھول لیں۔ اب سانچے کو ڈسکن سے ڈھانپ دیں۔ ایک بڑی دیکھی میں مادہ سے نصف پانی ڈال کر چولیسے پر رکھ دیں اس میں پڈنگ کے سانچے کو رکھ کر اوپر وزن رکھ دیں اور دیکھی کو ڈھکنے سے ڈھانپ دیں۔ برتن آدھا پانی کے اندر رہے اور آدھا باہر آدھے کھٹے تک پکائیے پڈنگ جم جائے تو اتار لیں اور اس میں امسنی ڈال دیں اور ہلکوں میں اتار لیں۔ آڑو کی پڈنگ تیار ہے۔

## انڈوں کی پڈنگ-1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انڈے	چھ عدد	دودھ	ایک لیٹر

کیلے	دو عدد	مالا	ایک عدد
چینی	حسب ذائقہ	ورق	حسب ضرورت

**ترکیب:** انڈوں کی سفیدی اور زردی الگ الگ خوب پھینٹ لیں جب سفیدی سے بھاگ اٹھنے لگے تو اس میں چینی شامل کر لیں پھر زردی بھی ملا دیں اور دودھ ڈالتے رہیں۔ جب تینوں چیزیں شامل ہو جائیں تو ایک کھلے منہ کا ڈبہ یا برتن لے کر اس میں ایک چمچہ چینی ڈال کر پکھلائیں۔ جب پکھل جائے تو پیئدے میں پھیلا دیں۔ پھر اس میں پھینٹے ہوئے انڈے ڈال کر برتن کا منہ اچھی طرح سے بند کر لیں یا اس کے ڈھکنے پر وزن رکھ دیں۔ اب ایک پتیلی میں پانی بھر کر اس میں وہ ڈبہ رکھ دیں اور آدھ گھنٹے تک ابالیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد دیکھیں کہ پڈنگ جم گئی ہے یا نہیں۔ اگر جم گئی ہو تو اتار لیں ورنہ تھوڑی دیر اور ابالیں پھر اس ڈبے کو کسی ڈش میں سنبھال کر الٹ دیں۔ کیلے کے گول گول ٹکڑے کر کے اور مالنے کی پھاکیں چھیل کر ڈش سجا دیں۔

## انڈوں کی پڈنگ-2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انڈے	تین عدد	دودھ	آدھ گلو
چینی	125 گرام	لیچی کا گودا	60 گرام

**ترکیب:** انڈوں کی زردی اور سفیدی کو الگ الگ خوب پھینٹیں۔ سفیدی اتنی پھینٹیں کہ بھاگ کی شکل میں آجائے پھر اس میں چینی ملا کر پھینٹیں تاکہ چینی پوری طرح حل ہو جائے اور سفیدی میں مکمل طور پر مکمل جائے۔ پھینٹی ہوئی زردی تھوڑا دودھ ڈال کر مزید پھینٹ لیں اور ایک چمچہ چینی ملا لیں پھر اسے دیکھی میں اتنا بھونیں کہ یہ بادامی رنگ میں آجائے۔ پھر اسے پڈنگ کے سانچے میں پھیلا دیں۔ اس کے بعد انڈوں، دودھ اور چینی کا آمیزہ ڈال دیں۔ لیچی کا گودا تھوڑا گھلا کر اس مادے میں شامل کر دیں اور اچھی طرح پھینٹیں تاکہ سارے آمیزے میں مکمل طور پر جذب ہو جائے۔ پھر سانچے کا منہ ڈھکنے سے



بند کر دیں۔ ایک بڑی دیکھی میں آدھا پانی ڈال کر چو لے پر چڑھا دیں۔ پڈنگ کا سانچہ اس پانی میں رکھ دیں جس سے پڈنگ کے سانچے کا نصف حصہ پانی میں ڈوبا رہے۔ میں منٹوں تک دھیمی آگ پر پکے دیں۔ جب پک جائے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو پڈنگ کو ہلیٹوں میں اتار لیں۔ یورپ میں عموماً کہ پڈنگ کے سانچے سے پڈنگ باہر نہیں نکالتے سانچے ہی میں کھاتے ہیں۔ آپ حسب فضاء استعمال کر سکتی ہیں۔

### انٹاس کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انٹاس	آدھا کلو	کھن	دواؤنس
میدہ	دواؤنس	دودھ	ایک کلو
انڈے	چار عدد	چینی	حسب ضرورت

ترکیب : انٹاس کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اگر انٹاس بازار میں دستیاب نہ ہو تو انٹاس کے پیک ڈبے جو ہر بڑے سٹور سے مل جاتے ہیں۔ ایک خرید لیں ان ڈبوں میں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا انٹاس شربت کے ساتھ پیک ہوتا ہے۔ ان ٹکڑوں کو 250 گرام پانی میں ایک بڑا چھچھنی کا ڈال کر پندرہ منٹ کے لئے پکائیں پھر اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ انڈے تو ذکر میدہ میں شامل کر لیں ساتھ کھن بھی ملا لیں۔ اور خوب پھینٹیں جب سارا مرکب کی صورت میں یکجان ہو جائے تو اس میں دودھ ملائیں اور چھنی بھی ملا دیں جب سب کچھ مل جائے اور ایک مکمل آمیزہ تیار ہو جائے تو اس کو ایک کھلے مٹ کے برتن میں ڈال دیں اور انٹاس کے ٹھنڈے ٹکڑے بھی ڈال دیں۔ اب اس کو ایک دیکھی میں پانی ڈال کر اس میں برتن رکھ دیں اور اوپر سے بند کر دیں اور پکے کے لئے رکھ دیں۔ پچیس منٹوں کے بعد دیکھیں اگر جم گیا ہو تو اتار لیں اور خوب ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

## بادام کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کری بادام	250 گرام	دودھ	ایک کلو
کھویا	250 گرام	چینی	375 گرام
انڈے	چار عدد	وٹا ایسنس	چند قطرے

ترکیب: انڈوں کی زردی اور سفیدی الگ الگ پھیلت لیں۔ سفیدی اتنی پھینٹیں کہ بھاگ بن جائے پھر اس میں چمکی ڈال دیں پھر زردی سفیدی اور چینی کو ملا کر اکٹھا پھیلت لیں۔ کھویا سل کر ملا دیں اور مزید پھیلت کر یکجان کر لیں۔ دودھ ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ نصف رہ جائے پھر آمیزے میں تھوڑا تھوڑا دودھ ڈال کر مزید پھینٹنے کہ دودھ 'کھویا' چینی 'انڈے' اچھی طرح حل ہو جائیں۔ بادام گرائینڈر سے پس کر اس میں شامل کر کے ان کو بھی پھیلت لیں۔ اب تیار شدہ آمیزے کو سانچے میں ڈال کر اوپر سے ڈھک دیں اور سانچے کو اوون میں رکھ دیں۔ اگر اوون نہ ہو تو ایک کھلے منہ کے پیلے میں نصف پانی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اس میں پڈنگ کا سانچہ رکھ دیں۔ سانچے کا نصف حصہ پانی میں ڈوبا رہے۔ آدھ گھنٹے بعد پڈنگ جم جائے گی تو اسے نکال لیں ایسنس ڈال دیں۔ پڈنگ ٹھنڈی ہونے پر طشتری میں نکال لیں۔

## بالائی کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
بالائی	250 گرام	چینی	آدھ کلو
انڈے	بارہ عدد	کری بادام	60 گرام

لیکن زیادہ دعوتیں جمع کو ہوتی ہیں کیونکہ یہ عام پھٹی کا دن ہوتا ہے دعوت دینے والا مقررہ دن سے تین چار روز پہلے مسانوں کو دعوتی خط لکھتا ہے اور دعوت کے دن ہر ایک مسان کے مکان پر بطور یاد دہانی کے جتا ہے اور ہر شخص سے جلد آنے کا وعدہ لیتا ہے۔ دعوت کے واسطے دو کمرے سجائے جاتے ہیں ایک مسانوں کے بیٹھنے کا دوسرا کھانا کھانے کے لئے مخصوص ہوتا ہے۔ کھانے کے کمرے میں حضرت علی کرم اللہ وجہہ، حضرت امام حسنؑ اور حسینؑ کی تصویریں آویزاں ہوتی ہیں۔ اب بعض گھروں میں امام خمینی کی تصویر بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ جدید سوچ اور رومان پسند لوگوں کے گھروں میں شیریں اور لیلیٰ کی تصاویر قالینوں میں بنی ہوئی نظر آتی ہیں پہلے چائے (قہوہ) دیا جاتا ہے پھر چند متنوں بعد میزبان آکر مسانوں سے کہتا ہے۔ ”بفرمائید“ یعنی تشریف رکھیے جناب! اس چائے کے ساتھ خشک میوے بادام، پستہ اور کشمش ملے جلے ہوتے ہیں۔ چائے کے بعد کھانا شروع کرتے ہیں۔ سب سے پہلے میزبان پھر کہتا ہے ”بفرمائید آغا“ اور خود بسم اللہ کہہ کر کھانا شروع کر دیتا ہے سب لوگ اس کی تقلید کرتے ہیں۔ مختلف قسم کا کھانا مختلف برتنوں میں لایا جاتا ہے اور ہر ایک کے سامنے تین تین چار چار طشتیاں رکھ دی جاتی ہیں اور ہر ایک اپنی پسند کا کھانا اپنی طشتری میں ڈالتا اور کھاتا ہے۔ کھانے متعدد قسم کے ہوتے ہیں پلاؤ، چلاؤ، ابراہیم خانی برنج، فیرنی، قورمہ، آب گوشت، سج کباب، کباب شام، نان، ترشی، مربہ سیب وغیرہ رکھے جاتے ہیں۔ جب کھانا کھا چکے ہیں تو ملازمین مسانوں کے ہاتھ دھواتے ہیں پھر مسان نشست کے کمرے میں دوبارہ چلے جاتے ہیں یہاں پھر چائے کا دور چلتا ہے اس کے بعد رخصت ہو جاتی ہے۔

کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد دونوں ہاتھ گنوں تک دھونا چاہیے۔ بعض لوگ صرف ایک ہاتھ یا انگلیاں دھو لیتے ہیں بلکہ صرف چٹکی دھونے پر اکتفا کرتے ہیں۔ اس سے سنت ادا نہیں ہوتی کھانے سے پہلے ہاتھ دھو کر پونچھے نہ جائیں اور کھانے کے بعد دھو کر رومال یا تولیہ سے پونچھ لیں تاکہ چکنائی وغیرہ لگی نہ رہے۔ اس جدید دور میں کھانے کے بعد ہاتھ دھونے والے کو ”نان کچڑا“ کہا جاتا ہے ان کا کہنا ہے کہ کھانا کھاتے وقت بے احتیالی کی بنا پر انھیں کو سائن یا فوڈ کے اثرات ہاتھوں کو لگتے ہیں۔ وہ ہاتھ دھونے کی بجائے نشو وید کا استعمال کرتے ہیں۔ خشک نشو وید کے علاوہ خوشبودار پانی سے ”طشو وید“

سیب	ایک عدد	آلو بخارے	چند دانے
-----	---------	-----------	----------

ترکیب : انڈوں کی سفیدی اور زردی کو الگ الگ پھینٹیں۔ اتنی پھینٹیں کہ جھاگ بن جائے پھر چینی ملا کر سفیدی کو پھینٹیں۔ چینی پوری طرح حل ہو جائے پھر بالائی ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں پھر سفیدی ملا کر خوب پھینٹیں۔ باداموں کا پھلکا اتار کر پیس لیں یا تھوڑا دودھ کر اسڈر میں ڈال کر پیس لیں اور وہ بھی انڈوں میں پھینٹ دیں۔ جب سارا آمیزہ حل ہو جائے تو پنک کے سانچے میں یہ پھینٹا ہوا محلول ڈال کر ڈھک دیں اوپر وزن رکھ دیں ایک کھلے منہ کی دیکھی میں اتکا پانی ڈالیں کہ سانچہ نصف پانی میں ڈوب جائے پھر اسے چولہے پر چڑھا دیں۔ چند منٹ تیز پھر نصف گھنٹہ ہلکی آگ پر پکے دیں۔ ڈھکنا اٹھا کر دیکھیں اگر نہ جھی ہو تو مزید چند منٹ اور رہنے دیں۔ مکمل جم جانے پر اتار لیں پھر کسی پلیٹ میں ڈال دیں۔ ڈش کے چاروں طرف ڈالتے کے لئے سیب اور آلو بخارے کی قاشیں چن دیں۔

### بریڈ پنک

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ڈبل روئی	چھ سلائس	دودھ	آدھا لیٹر
گری بادام	دس عدد	کھن	پچاس گرام
چینی	پچاس گرام	انڈے	تین عدد
گری پستہ	پانچ عدد	کشمش	25 گرام

ترکیب : ڈبل روئی کے سلائس کناروں سے کاٹ لیں۔ ان پر کھن لگا دیں اور ایک برتن میں برابر برابر بچھا دیں ایک برتن میں دودھ ڈال کر چینی اور انڈے ملا دیں اور خوب پھینٹیں۔ اب ڈبل روئی والے برتن میں پستے اور بادام کی گریاں کاٹ کر ڈال دیں اور کشمش صاف کر کے چھڑک دیں اور ان کے اوپر پھینٹا ہوا دودھ ڈال کر اوپر ڈھک رکھ دیں اور برتن کو درمیانی آگ والے آون میں پندرہ منٹ تک رکھیں۔ پھر پنک جم



جانے پر باہر نکال لیں۔ بریڈنگ پڈنگ تیار ہے۔

## جلیبی کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
جلیبی	250 گرام	دودھ	ایک کلو
انڈے	چار عدد	چینی	30 گرام
وٹا اہسنس	چند قطرے	ہیٹ	۶۶

ترکیب: انڈوں کی زردی اور سفیدی الگ الگ پیسٹ لیں۔ سفیدی اتنی پھینٹیں کہ جھاگ بن جائے جو نصف گھنٹے تک نہ بیٹھے۔ پھر پتلی ڈال کر پھینٹیں جس سے سفیدی اور چینی مکمل طور پر یکجان ہو جائیں پھر اس مرکب میں زردی چینی مون ملا کر مزید پھینٹیں۔ دودھ کو اتنا پکائیں کہ نصف رہ جائے۔ اب انڈوں والے مادے میں تھوڑا دودھ ڈال کر پھینٹیں جس سے دودھ چینی اور انڈے مکمل طور پر ایک آمیزہ بن سکے۔ صحت اعتبار کر لیں۔ پھر جلیبیاں توڑ کر اس آمیزے میں ملا دیں۔ کم از کم چند رہ منٹوں تک بیٹگی رہیں۔ پھر اس مرکب کو پڈنگ کے سانچے میں ڈال کر اوون میں ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ اگر اوون کھر میں نہ ہو تو پتیلے میں تھوڑا پانی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ نصف پانی سے مراد سانچے کا نصف حصہ پانی میں ڈوبنا ہے۔ پتیلے میں سانچہ رکھ کر پتیلے کے اوپر تھوڑے سے انگارے رکھ دیں۔ سوئی گیس کے عام استعمال کے باعث اگر شوروں میں کوسٹل نہ مل سکیں یا دشواری پیش آئے تو پتیلے کے ڈھکنے کے اوپر وزن رکھ دیں اور دھیمی آنچ پر پکے دیں۔ مطلب یہ کہ مرکب کو نیچے کی بجائے اوپر والے حصہ سے بھی حرارت ملتی رہے گی۔ جو پڈنگ کو پکنے میں مدد دے گا۔ پڈنگ پک کر جم جائے گی۔ ایسی حالت میں پتیلے کا ڈھکنا اتار کر دیکھ لیں کہ پڈنگ جم گئی ہے یا نہیں۔ اگر پوری طرح نہ جی ہو تو مزید چند منٹ اور پکے دیں۔ پڈنگ جب حسب قشاء جم جائے تو اتار کر اہسنس کے چند قطرے ڈال دیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ پڈنگ کا سانچہ خوبصورت ہو تو سانچہ ہی میں کھائی جاسکتی ہے ورنہ ہلٹھوں میں اتار کر کھائیں۔

## چاول کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول	125 گرام	دودھ	250 گرام
آرد کریم	125 گرام	کھوپرے کا دودھ	250 گرام
چینی	125 گرام	انڈے	دو عدد
نارنگی کا پسا ہوا چمکا	ایک چمچی	آرد بخترے کا گودا	125 گرام
آرد	دو عدد	نمک	آدھی چمچی
دنیلا ایسس	چند قطرے	چنے	چنے

ترکیب : چاول صاف کر کے چند ٹھنوں کے لئے بھگو دیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی الگ الگ پھیٹ دیں۔ سفیدی کو اتنا پھینیں کہ جھاگ بن جائے۔ زردی بھی خوب پھینیں۔ پھر دونوں کو ملا کر پھینیں اور اب چینی ڈال کر پھینیں۔ چینی انڈوں میں حل ہو جائے تو نمک ڈال دیں اور مزید پھینیں۔ ایک کھلے منہ کی دیکھی میں دودھ گرم کریں۔ اگلے گے تو بھیکے ہوئے چاول شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر پکے دیں۔ دودھ خشک ہو جائے تو کھوپرے کا دودھ ڈال دیں اور پکے دیں۔ چمچہ ہلاتی رہیں تاکہ تھیلی نہ بنے۔ پک جائے تو نارنگی کا پسا ہوا چمکا ڈال دیں۔ شیرہ گاڑھا ہو کر جذب ہو جائے گا اور چینی کا پانی خشک ہو جائے گا۔ اس وقت چند قطرے دنیلا ایسس کے ڈال دیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ اس ڈش میں ٹھنڈا کریں جس میں پیش کرنا ہے پڈنگ میں ٹھنڈی ہو جائے تو کریم پھیٹ کر ڈش کے ارد گرد خوب صورت حاشیہ بنا کر ڈالنے آرد کے تھلے ڈش کے اوپر سجادیں۔

## چاکلیٹ پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کارن فلور	ایک پیالی	دودھ	تین پیالی
چینی	ایک پیالی	کوکو	ایک چمچ

**ترکیب :** کارن فلور میں ڈیڑھ پیالی دودھ ملا کر پھینیں۔ دیکھی میں چینی اور بقیہ دودھ ڈال کر گرم کریں یہاں تک کہ چینی حل ہو جائے۔ کارن فلور اور دودھ کے آمیزے کو دودھ اور چینی کی دیکھی میں ڈال دیں اور دیکھی کو درمیان آئینے پر رکھ دیں اس کے ساتھ ساتھ آمیزے کو ہلاتے رہیں۔ جب آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ پانی کے دو تین چمچ میں کوکو ملا کر اسے حل کر لیں اور آمیزے میں ڈال دیں۔ چمچے سے اس کو آمیزے کے ساتھ یکجان کر دیں۔ اب ہلکی پھٹائی لگے ہوئے سانچوں میں آمیزہ ڈال دیں اور قریب 15 من میں رکھ دیں تاکہ جم جائے۔ جب چاکلیٹ پڈنگ جم جائے تو کسی خوبصورت ٹرے میں نکال لیں اور پسند کے پھلوں کے ساتھ کھائیں۔

## ڈبل روٹی کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ڈبل روٹی	چھ سلائس	دودھ	آدھ کلو
چینی	125 گرام	کھن	دو ادھ
سٹش	30 گرام	انڈے	تین عدد

**ترکیب :** ڈبل روٹی کے سلائس کے کنارے کاٹ لیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی الگ الگ خوب پھیلت لیں۔ جب سفیدی جھاگ بن جائے تو اس میں پھیلتی ہوئی زردی ملا دیں۔ پڈنگ کے سانچے میں چاروں طرف کھن لگائیں اس میں ڈبل روٹی کے ٹوس برابر

برابر بچاویں پھر دودھ میں چینی ملا کر اس پر ڈالیں اور ساتھ ہی کشمش چھڑک دیں اور اوپر سے سفیدی اور زردی جو پھینٹی ہوئی ہو ڈال دیں اب سانچے کو ڈھانپ دیں اور اس کے اوپر ڈھکنے پر وزن رکھ دیں اور ہلکی آگ دیں۔ دس منٹ پر ڈھکن اٹھا کر دیکھیں کہ پینگ جم گئی ہے یا نہیں۔ اگر نہ جمی ہو تو مزید چند منٹ رہنے دیں۔ اگر جم گئی ہو تو چوبیس سے آدھ لیس اور ٹھنڈی ہونے پر ہلٹوں میں ڈال کر پیش کریں۔

### سوچی کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سوچی	250 گرام	بادام	125 گرام
انڈے	چار عدد	چینی	250 گرام
تھی	حسب ضرورت	دودھ	آدھ بیر
عرق گلاب	چند قطرے	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب : نصف بادام کراؤنڈر سے پیس لیں، نصف باریک کٹ لیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی الگ الگ پھینٹ لیں۔ پھر دونوں کو ملا کر اکٹھا پھینٹ لیں۔ سوچی کو ہلکی آگ پر دودھ میں ملا کر بھون لیں۔ بادامی رنگ پر سوچی جب آجائے تو اتار لیں اس میں پے ہوئے اور کئے بادام، چینی اور عرق گلاب اور انڈوں کی سفیدی اور زردی ملی ہوئی شامل کر کے یکجان کر لیں سانچے کو چاروں طرف سے تھی لٹائیں اور اس میں ان سب چیزوں کے آمیزے کو ملا دیں اور سانچے میں ڈال دیں۔ سانچے کو کسی ڈھکنے سے ڈھانپ کر اوون میں دس پندرہ منٹوں کے لئے رکھ دیں تاکہ پینگ کو حرارت برابر ملتی رہے۔ پہلے ڈھکن اٹھا کر دیکھیں کہ جم گئی ہے یا نہیں۔ اگر نہ جمی ہو تو ہلکی آگ کر کے اوون میں مزید رہنے دیں۔ جم جائے تو اسے ہلٹوں میں نکال لیں اور اس پر حسب ضرورت چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔





انٹاس	کئے ہوئے چند ٹکڑے	دنیالہسنس	ایک چمچ
-------	-------------------	-----------	---------

ترکیب : دودھ میں چینی ڈالیں اور اسے گرم کر کے ایک جوش دیں۔ انڈے کی سفیدی خوب پھینٹیں پھر اس میں میدہ ملا کر پھینٹیں۔ پھر انڈے کی زردی پھینٹ کر ملائیں اور یہ مرکب دودھ میں ملا کر پھینٹتے رہیے۔ اس دوران برتن میں کافی پانی رکھ کر ابال لیں اور مرکب سانچے میں ڈال کر پانی کے اندر رکھ دیں۔ سانچے کا نصف حصہ پانی میں ڈوبا رہے۔ اس سانچے کو کسی ڈھکن سے ڈھانپ دیں اور اس پر وزن رکھ دیں۔ دس منٹ تک ہلکی آگ پر پکے دیں۔ پھر ڈھکن اٹھا کر دیکھیں اگر پڈنگ نہ جی ہو تو مزید پکے دیں۔ واضح رہے کہ مرکب میں پے ہوئے تازہ سیب اور انٹاس کے باریک ٹکڑے ضرور شامل کر لیں جو ذائقہ میں اضافہ کریں گے۔ جب جم جائے تو اس پر الہسنس ڈال کر کریم پھیلا دیں اور ٹھنڈا ہونے پر ہلٹھوں کے گرد موسمی فروٹ کے قلعے سجا دیں۔ فروٹ پڈنگ تیار ہے۔

### کھجور کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ٹنگ کھجور	180 گرام	کیک کے ٹکڑے	دو پیالی
دودھ	ایک کلو	چینی	180 گرام
کھن	کھانے کا ایک چمچ	انڈے	تین عدد
کارن فلور	کھانے کا ایک چمچ	پانی	ڈیڑھ پیالی
گری بادام پس ہوئی	30 گرام	دنیالہسنس	کھانے کا آدھا چمچ

ترکیب : کھجوروں کو رات کو بھگو دیں صبح کو اس کی گھٹلیاں نکال لیں۔ ان کے ٹکڑے کر کے ٹھن کے سانچے میں رکھ دیں۔ کیک کو بیس منٹوں کے لئے دودھ میں بھگو دیں۔ چینی کھن اور انڈے ملا کر خوب پھینٹ لیں پھر اسے کیک کے آئیزے میں شامل کر کے کھجوروں کے اوپر ڈال دیں۔ ایک بڑے برتن میں پانی ابال لیں اس میں سانچہ بند ہو اور آدھا پانی میں ڈوبا ہو تاکہ پانی اندر نہ جائے۔ صرف بیس منٹ بھاپ میں پکائیں۔ اب سانچے

کو باہر نکال کر ٹھنڈا کریں۔ ٹھنڈا ہونے پر کھولیں اور آہستہ سے ڈش میں رکھیں۔ ساس کی تمام چیزیں کسی برتن میں ڈال کر اچھی طرح بلائیں۔ پھر اسے ہلکی آنچ پر پکائیں جب گاڑھا ہو جائے تو اتار کر پڈنگ کے اوپر ڈال دیں اور ٹھنڈی ہی پیش کریں موسم سرما کے لئے ہڈی اچھی ڈش ہے۔

## کھوئے کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کھویا	250 گرام	دودھ	ڈیڑھ کلو
چینی	375 گرام	انڈے	آٹھ عدد
آم کا گودا	آدھی پیالی	پست	30 گرام

ترکیب: انڈوں کی زردی اور سفیدی الگ الگ پھینٹیں۔ سفیدی اتنی پھینٹیں کہ بھاگ بن جائے پھر اس میں چینی ملا کر خوب پھینٹیں کہ چینی پوری طرح حل ہو جائے اب زردی کو خوب پھینٹیں پھر اس کو سفیدی میں ملا کر پھینٹیں۔ کھویا کو مسل کر انڈوں کے آمیزے میں شامل کر لیں۔ اس مادے کو اتنا پھینٹیں کہ کھل طور پر ایک ہو جائیں پھر آم کا گودا ڈال کر پھینٹیں کہ سب یکجان ہو جائیں۔ ایک کھلے منہ کے پیٹلے میں دودھ ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔ ہلکی آنچ پر پکنے دیں جب سارا مرکب تین پاؤں کے قریب رہ جائے تو اتار لیں۔ اس دودھ کو مادے میں تھوڑا تھوڑا ڈال کر پھینٹیں حتیٰ کہ سب دودھ آمیزے میں حل ہو جائے۔ اب اس میں پست باریک کتر کر یا قویں کر ڈال لیں اور خوب پھینٹیں۔ یہ تیار شدہ محلول پڈنگ کے سانچے میں ڈال دیں۔ پھر اسے اوون میں پکنے کے لئے درمیانی آنچ پر رکھ دیں۔ اگر اوون نہ ہو تو پھر ایک کھلے منہ کی دیکھی میں آدھا پانی لیں اس میں سانچے کو ڈھک کر بند کر دیں اور اس پر وزن رکھ دیں۔ دھیمی آنچ پر آدھ گھنٹے کے لئے پکنے دیں جب پڈنگ جم جائے اور اوپر سے سرخ ہو جائے تو اتار لیں اور ویلا اسٹنس ڈال دیں ٹھنڈا ہونے پر ہلکٹوں میں ڈال کر پیش کریں۔





بن جائے۔ پھر اس میں چینی ڈال دیں اور مزید پھینٹیں کہ چینی پوری طرح حل ہو جائے۔ زردی علیحدہ پھینٹیں اور اس میں امسنس ڈال دیں۔ اس کے بعد سفیدی اور زردی ملا کر خوب پھینٹیں۔ دودھ کو ایک بڑی دیکھی میں ڈال کر دھیمی آنچ پر پکنے دیں جب نصف دودھ رہ جائے تو کیلے کے گودے کو کانٹے سے پلیٹ پر رکھ کر سل لیں اور دودھ میں شامل کر دیں۔ ابرؤں کا آمیزہ بھی اس دودھ میں شامل کر دیں اور خوب پھینٹیں۔ جتنا زیادہ پھینٹیں گے پڈنگ اتنی ہی لذیذ بنے گی۔ یہ سارا مخلول پڈنگ کے سانچے میں ڈال دیں اور ڈسکن سے ڈھانپ دیں۔ اودن میں معمولی آنچ سے رکھ دیں اگر اودن نہ ہو تو ایک دیکھی میں پڈنگ کے سانچے سے نصف سطح تک پانی ڈال کر آگ پر پکائیں۔ بھاری ڈسکن اوپر رکھ دیں۔ یا اس دیکھی کے ڈھکنے پر وزن رکھ دیں۔ ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ آدھ گھنٹے میں پڈنگ جم جائے گی پہلے ڈسکن اٹھا کر دیکھ لیں جم گئی ہے یا نہیں۔ اگر نہ جھی ہوئی تو مزید چند منٹ اور رہنے دیں۔ جم جانے پر اندر لیں اس وقت باریک کترا ہوا پست ڈال دیں۔ کیلے کی پڈنگ تیار ہے۔

## کشمش کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انڈے	تین عدد	دودھ	ایک کو
کشمش	60 گرام	کھویا	120 گرام
چینی	180 گرام	جائفل	ایک گرام
امسنس	چند قطرے	☆	☆

ترکیب: ابرؤں کی زردی اور سفیدی علیحدہ علیحدہ پھیٹ لیں۔ سفیدی اتنی پھینٹیں کہ جھاگ بن جائے جو نصف گھنٹہ تک قائم رہے اب اس میں چینی ڈال کر پھیٹ دیں تاکہ چینی پوری طرح حل ہو جائے۔ اب پھیٹی ہوئی زردی بھی ملا لیں اور تینوں چیزوں کو اکٹھا پھینٹیں۔ پھر کھویا سل کر شامل کر لیں اور خوب پھینٹیں۔ اور دودھ میں کشمش ڈال کر پکنے کے لئے چولہے پر رکھ دیں اور تین پکائیں کہ دودھ نصف رہ جائے اب تھوڑا تھوڑا دودھ

بھی استعمال کیا جاتا ہے جیسے انڈیلاٹن کا عمل فضائی سفر کے دوران ہوائی جہاز کے مسافروں کو دیتا ہے۔

کھانا بسم اللہ پڑھ کر شروع کیا جائے۔ کھانا زندگی کی بقا اور جسم کے قیام کا اصل ذریعہ ہے اس نام خدا کی برکتیں شامل رہیں؟ بسم اللہ بلند آواز سے کہنی چاہیے تاکہ ساتھ والوں کو اگر یاد نہ ہو تو سن کر انہیں یاد آ جائے اور کھانے کی برکتیں سب کو حاصل ہو جائیں۔ صوفیائے کرام کے لئے کھانے سے بڑھ کر کوئی چیز بھی نقصان دہ نہیں ہے۔ داتا گنج بخش رحمت اللہ علیہ اپنے مریدوں کے سامنے بھوک کی بڑی تعریف کیا کرتے تھے۔ اور فرمایا کرتے تھے اگر فرعون نے بھوک دیکھی ہوتی تو وہ کبھی خدائی کا دعویٰ نہ کرتا اگر قارون بھوکا رہتا تو خدا کا باغی کبھی نہ ہوتا۔ آپ فرماتے ہیں جہاں تک ہو سکے اکیلا نہ کھائے۔ کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھ لے وستر خوان پر چیزوں کو الٹ پلٹ نہ کرے۔ پہلا لقمہ نمکین کھائے۔ لقمہ بڑا نہ ہو، دوسروں کے لقمے نہ دیکھے۔ لقمے کو اچھی طرح چبالے پانی صرف ضرورت کے وقت پیئے۔ ساتھیوں سے انصاف کرے یعنی اپنے حصے سے زیادہ نہ لے۔ کھانا کھا کر ہاتھ دھوئے۔ دوستوں سے چھپ کر دعوت میں نہ جائے۔ درویش کی دعوت رد نہ کرے۔

روٹی پر کوئی چیز نہ رکھی جائے حدیث شریف میں فرمایا گیا ہے کہ روٹی کا احرام کر دو کہ یہ چیز جب کسی قوم سے بھاگی ہے تو لوٹ کر نہیں آئی یعنی ناشکری کی وجہ سے کسی قوم کا رزق چلا جاتا ہے تو پھر واپس نہیں آتا۔ قرآن حکیم میں یہ ذکر موجود ہے کہ یمن کی ایک بستی میں رزق بہت تھا۔ زرعی پیداوار بہت ہوتی تھی پہلوں میں رُس بہت ہوتا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ ہم نے اس بستی سے رزق سیٹ لیا کیونکہ وہ لوگ ہماری نعمتوں کا شکر ادا نہیں کرتے تھے۔ کھانا کھانے یا کوئی بھی رب کریم کی عطا کی ہوئی نعمت کھانے کے بعد اس ذات برکات کا شکر یہ ضرور ادا کرنا چاہیے۔ حتیٰ کہ جب آپ پانی کا گلاس بہتیں تو بھی اس رب کریم کا شکر ادا کریں۔

بعض لوگ سالن کا پیالہ یا چٹنی کی پیالی یا ٹمک دانی وغیرہ روٹی پر رکھ دیتے ہیں ایسا نہیں کرنا چاہیے روٹی کا کنارہ خواجوا توڑ کر ذال دینا اور درمیانی حصہ کھا لینا اسراف ہے بلکہ یہ رسی روٹی کھالے۔ ہاں اگر کنارے کچے رہ گئے ہیں یا جل گئے ہیں کہ کھانے سے

ڈال کر انڈوں کی سفیدی 'زردی کھوئے اور چینی کے آمیزے کو خوب پسینا جائے۔ تاکہ سارا محلول یکجان ہو جائے۔ پھر اس تیار شدہ مادے کو سانچے میں ڈال دیں پھر جاتقل کتر کر ڈال دیں اور پڈنگ کے سانچے کو ڈھانپ دیں۔ پڈنگ کے سانچے کو اوون میں رکھ دیں۔ دس منٹ بعد اوون کی چاروں طرف کی حرارت میں پڈنگ تیار ہو جائے گی۔ اگر اوون نہ ہو تو ایک کھلے سند کی دیکھی میں سانچے کے نصف حصہ تک پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے دیں۔ اور ڈھکنے پر وزن رکھ دیں۔ دس پندرہ منٹوں بعد پڈنگ جم جائے گی۔ پھر پڈنگ کو ٹھنڈی ہونے کے بعد ہلٹھوں میں اتار لیں اور اسنس برائے نام ڈال دیں۔ کشش کی پڈنگ تیار ہے۔

### ناریل کی پڈنگ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کھوپرا پسا ہوا	250 گرام	انڈے	چار عدد
چینی	375 گرام	دودھ	ایک کلو
کھویا	125 گرام	سیب کی تھلے	حسب ضرورت
نارنگی کی پھانکیں	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب: انڈوں کی زردی اور سفیدی کو الگ الگ پھینٹ لیں۔ سفیدی اتنی پھینٹیں کہ بھاگ بن جائے جو نصف گھنٹہ تک قائم رہے۔ زردی علیحدہ پھینٹ لیں پھر سفیدی اور زردی کو ملا کر پھینٹیں۔ دودھ کو گرم کر کے چینی ملا دیں چمچہ چلاتی رہیں اور خوب پکائیں۔ دودھ نصف رہ جائے اور شیرہ پک کر گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ کھویا مسل کر پسے ہوئے کھوپرے میں ملا دیں پھر ان کو دودھ اور چینی میں ملا کر خوب پھینٹیں اب اس میں انڈے ڈال کر پھینٹیں۔ پڈنگ کے سانچے میں تھوڑا سا گھی لگائیں۔ جب دودھ 'کھویا' کھوپرا' انڈے اور چینی ایک دوسرے میں جذب ہو جائیں تو پڈنگ کے سانچے میں ڈال دیں اور ساتھ ہی اسنس ڈال دیں پھر ڈھکنے سے ڈھانپ کر اوون میں رکھ دیں جب جم جائے تو نکال لیں ٹھنڈی ہونے پر ڈش پر ڈال لیں سیب کے تھلے اور نارنگی کی پھانکیں سجا کر پیش کریں۔

## پھلوں والا زردہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آم کا گودا	آدھ کلو	چاول	آدھ سیر
چینی	250 گرام	دودھ	125 گرام
بالائی	125 گرام	کھویا	125 گرام
کھج	250 گرام	زعفران پس ہوئی	ایک چمچی
شک	چند قطرے	کیڑا	ایک ہالچھ
چھوہارے	چار عدد	گری بادام	60 گرام
اخروت	حسب ضرورت	کشمش	حسب ضرورت
ناریل	حسب ضرورت	ہی	ہی
لونگ دو عدد	☆	ہی	☆
پست	30 کرک	کھجی سیر	چھ عدد

ترکیب نمبر 1: چاول صاف کر کے کھلے پانی میں بھگو دیں۔ ایک کھلے منہ کے دیکھے میں ڈیزل سیر پانی ڈال کر چولے پر چڑھا دیں۔ پانی جب ابلنے لگے ڈھیکے ہوئے چاول نیچوڑ کر ڈال دیں۔ چاول جب تین گنی پر ابل جائیں تو نیچوڑ لیں اور ٹھٹری میں پھیلا لیں تاکہ پانی خشک ہو جائے۔ بالائی کھویا ابلایا ہو، دودھ اور آم کا گودہ ایک کھلے منہ کے برتن میں ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں یا ملک شیک کی طرح گرائنڈر سے کس کر لیں۔ اس میں چینی، زعفران اور کیڑا بھی ڈال دیں ایک کھلے منہ کے دیکھے میں ایک تہ چاولوں کی آف = آم، بالائی اور کھوئے کی لگائیں یہاں تک کہ سارے چاول ختم ہو جائیں۔ ایک کھلے خرائی پن میں سبز آلا پتیاں اور دو عدد لونگ ڈال کر کھجی میں بھون لیں۔ اسی کھجی میں بادام کی گری 'پست' اخروت کی گری 'کتر' ہوا ناریل اور کشمش ڈال کر قل لیں اس آمیزے کو چاولوں میں ڈال



کر ہلکی آنچ پر دم دے کر رکھ دیں۔ چند منٹوں بعد اتار لیں اور ہلٹوں میں ڈال کر پیش کریں۔

ترکیب نمبر 2: ایک کھلے منہ کے بڑے دیکھے میں سبز آلاہنجی اور لونگ ڈال کر کھی میں تلیں۔ پھر اسی گھی میں بادام، اخروٹ، پستہ کی گریاں اور کھڑا ہوا ناریل اور کشمش بھی ڈال دیں۔ پھر ایک ۛ چاول ایک ۛ آم کے گودے کی اور ایک ۛ بالائی کی پھیلا دیں جب چاول اور بالائی وغیرہ ختم ہو جائے تو دم پر لگا دیں۔ پندرہ منٹ کے بعد اتار لیں۔ سات منٹ مزید پڑا رہنے دیں۔ ایک بڑی ٹرے میں چاول پھیلا دیں تاکہ پانی خشک ہو جائے۔ پھر ان چاولوں کو باقی آمیزہ کے ساتھ دیکھے میں ڈال دیں۔ اور ہلٹوں میں اتار کر چاندی کے ورق لگائیں۔ پستہ اور باداموں کی ہوائیاں ورقوں پر چھڑک دیں دودھ میں ایلے ہوئے چار چھوٹے چاولوں میں کھڑے کر دیں۔ بالائی کو پھینٹ لیں۔ اس میں کیوڑہ چھڑک دیں اخروٹ اور پستہ کی کئی ہوئی گریاں زردے کی ہلٹوں میں سجائیں۔ موسم کے لحاظ سے آم کی بجائے آڑو، خوبانی، کیلا یا انٹاس کا پھل بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ سیب کا پھل بہت موزوں رہے گا۔

### پھلوں والا سفیدہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول	آدھ کلو	چینی	375 گرام
کھی	250 گرام	دودھ	750 گرام
کھویا	125 گرام	بالائی	125 گرام
آم	کے تھے	چھ کدو	
کری بادام	60 گرام	آڑو کے تھے	چھ عدد
خوبانیاں	چھ عدد	لیبوں	ایک عدد

آلاچی سبز (کھلی ہوئی)	دس عدد	جائفل (پسی ہوئی)	ایک چکی
منی	ایک بچ	لوٹک پے ہوئے	چار عدد
تریوز کے ج	ہائے کا ایک بچ	کھیرے کے ج	ایک بچ
خربوزے کے ج	ایک بچ	نک	ایک چکی

ترکیب: چاول جن کر صاف کر لیں پھر کھلے پانی میں جس منٹ تک بھگوئے رکھیں۔  
نقد کر ایک کھلے منہ کے بڑے دیکچے میں ایک سیر پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر چولہے پر چڑھا دیں۔ جب پانی ابلنے لگے تو بھیکے ہوئے چاول نقد کر ڈال دیں۔ ایک دو مرتبہ چاول کو بڑے جچ (کفگیر) سے ہلائیں۔ تاکہ تمام چاولوں کو یکساں آنچ لگے۔ میں دینیس منٹوں بعد جب چاول تین گنی پر گل جائیں تو اتار کر بڑی ٹرے میں یا ایک کانن کے کپڑے پر رکھ کر میز یا چار پائی پر پھیلا دیں۔ تاکہ پانی خشک ہو جائے۔ یہ احتیاط کریں کہ چاول مکمل طور پر اب گلنے نہ پائیں۔

چینی میں آدھ کلو پانی ڈال کر دھبی آگ پر پکتے دیں۔ اس دوران آپ بڑا جچ چلاتی رہیں جب مہم حرارت میں چینی اور پانی بھگو دیں۔ جب ان کا چھلکا نرم ہو جائے تو اتار لیں۔ اخروٹ کی گریاں پانی میں اچھی طرح دھو کر الگ رکھ لیں۔ آم کا چھلکا اتار کر گودے کے قتلے کر لیں۔ آڑو کا چھلکا اتار کر کشلی نکال لیں اور گودے کے قتلے پتالیں۔ خوبانیوں کی کشلیاں نکال کر دو ٹکڑے کر لیں۔ ایک کھلے منہ کے بڑے دیکچے میں بادام، دودھ اور پے ہوئے ج ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور استا پائیں کہ دودھ لٹک پاؤ رو جائے۔ ایک بھاری پندے کے بڑے دیکچے میں پاؤ پھر گھی ڈال کر چولہے پر رکھ دیں اس میں پسی ہوئی لوٹک اور کھلی ہوئی آلاچیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ ٹک کی ایک ہلکی سی چکی بھی ڈال دیں جب بھن جائیں تو دودھ ڈال دیں پھر پسا ہوا جائفل بھی ڈال دیں۔ چچ چلاتی رہیں اس کے چند منٹ بعد چاول ڈال دیں اور لیسوں کا رس نہوڑ کر بھی شامل کر دیں۔ اب کھوئے اور بالائی میں پھینٹے ہوئے پھل ڈال دیں۔ بند دیکچے کو دونوں ہاتھوں سے اٹھا کر آہستہ آہستہ ہلائیں اس طرح چاول نہیں ٹوٹے گا۔ چند منٹ بعد دم پر رکھ دیں اور پندرہ منٹ بعد اتار لیں۔ پھر ہلکتوں سے سفید ڈال کر چاندی کے ورق لگا کر سجائیں۔ بادام، پستہ اور

اخروٹ کی گریاں نمایاں کر کے پھیلا دیں اور ابلے ہوئے چھوہارے کتر کر سجا دیں۔ پھلوں کا لذیذ سفیدہ تیار ہے۔

## چاول کے آٹے کا میٹھا

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول کا آٹا	آدھ کلو	چینی	375 گرام
کھی	250 گرام	بڑی آٹا بچی	دس عدد
لونگ	دس عدد	زعفران پس ہوئی	ایک چمچی

ترکیب: ایک کھلے منہ کے بڑے دستکچے میں آٹے ڈال کر آٹا بچیاں اور لونگیں بھون لیں۔ پھر چاولوں کا باریک آٹا ڈال دیں اور خوب بھونیں جب آٹا بادامی رنگ کا ہو جائے تو اس میں چینی ڈال دیں۔ جب چینی کا پانی خشک ہو جائے تو پس ہوئی زعفران ڈال دیں پھر چند قطرے کیڑے کے ڈال کر دم پر لگا دیں۔ پندرہ منٹ بعد اتار لیں۔ چاولوں کے آٹے کا میٹھا ہلٹھوں میں ڈال لیں۔ ٹاریل کے چند ٹکڑے 'بادام کی گریاں اور پستہ تھوڑے سے کھی میں تل کر میٹھے پر بکھار لگا دیں پھر چاندی کے ورق لگائیں۔

## دریاری زردہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول	ایک کلو	چینی	دو کلو
کھی	250 گرام	دودھ	125 گرام
کھویا	125 گرام	زعفران پس ہوئی	چائے کی ایک چمچی
کشش	ایک بڑا چمچ	گری بادام	آٹھ عدد
پستہ کی گری	آٹھ عدد	آٹا بچی	دس عدد

☆	☆	ایک بڑا بچہ	ناریل پیا ہوا
---	---	-------------	---------------

ترکیب : چاول سفاف کر کے دو کلو پانی ڈال کر ایک کھلے منہ کے دیکھے میں آدھ کھنے کے لئے بھگو دیں۔ پانی تھما کر دو سرے دیکھے میں سوا کلو تازہ پانی ڈال دیں اور چولہے پر جڑھا دیں۔ جب پانی اٹھنے لگے تو بھیکے ہوئے چاول نچوڑ کر اس میں ڈال دیں۔ بڑے جھج (کفگیر) سے آہستہ آہستہ چاولوں کو ہلائیں تاکہ اوپر نیچے اور درمیان کے چاول یکساں پکیں۔ چاول پک کر ایک کئی پر آجائیں تو سارا پانی نکال دیں اور چاولوں کو طشتری میں پھیلا دیں تاکہ پانی خشک ہو جائے۔ باداموں کی گریوں کو پانی میں بھگو دیں اور ان کا چھلکا اتار لیں۔ کشمش بھی بھگو لیں ناریل کتر لیں۔ ابلے ہوئے دودھ میں چینی کھول لیں اس میں کھویا مسل کر ڈال دیں۔ ایک کھلے منہ کے دیکھے میں چاول، چینی، دودھ کھویا، زعفران، کشمش، بادام، پستہ اور ناریل ڈال دیں۔ چینی کا شیرہ بن جائے اور چاول پوری طرح گل جائیں تو ایک قرائی پن میں گھی ڈال کر سبز آلائچیاں بھون لیں پھر ان کو چاولوں میں ڈال لیں اور ایک چھچھ کیوڑہ بھی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دم کے لئے رکھ دیں گھی اوپر آ جائے تو اتار لیں۔ چھو بارے دودھ میں اہال کر سجائیں۔ بادام اور پستے کی ہوائیاں چھڑک دیں ایک پیالی میں بالائی پچینٹ لیں اور اخروٹ کی گریاں ڈال دیں۔

### زردہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول	آدھ میر	چینی	375 گرام
مانے کا چھلکا ایک کڑا ہوا	ایک بچ	گھی	250 گرام
کرمی بادام	30 گرام	ناریل	60 گرام
کشمش	30 گرام	اخروٹ	60 گرام
آلائچی سبز	چھ عدد	زعفران پسپی ہوئی	ایک چٹکی



کھوڑا	ایک بڑا چمچ	ہینہ	ہینہ
-------	-------------	------	------

ترکیب: چاول صاف کر کے کھلے منہ کے برتن میں پانی میں بھگو دیں۔ آدھے گھنٹے تک بھیکے رہنے دیں۔ پھر پانی نھار کر رکھ دیں چینی میں آدھ کلو پانی ڈال کر چولیسے پر رکھ دیں اسے ہلکی آنچ پر پکائیں تاکہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے۔ چینی کا پانی خشک ہو جائے شیرہ کی صورت میں بن جائے تو اتار لیں۔ کشمش کو صاف کر کے پانی میں بھگو دیں۔ گرم پانی میں بادام کی مگیاں بھگو دیں چھلکا نرم ہو جائے تو اتار لیں۔ ناریل باریک کتر لیں۔ اخروٹ کی گرمی دھو کر رکھ لیں۔ ایک کھلے منہ کے دھچے میں ایک سیر پانی ڈال کر چولیسے پر چڑھا دیں اور اس میں زعفران پسپی ہوئی ڈال دیں اور چمچ چائیں ساتھ ذرہ پکانے والا رنگ بھی ڈال دیں۔ پانی اٹنے لگے تو نھارے ہوئے چاول ڈال دیں۔ بڑا چمچ (کفگیر) آہستہ آہستہ دو تین مرتبہ چائیں تاکہ تمام چاولوں کو یکساں آنچ لگے۔ جب تین کئی پر چاول پک جائیں تو چاولوں کو نکال کر کسی بڑی ٹرے میں پھیلا دیں تاکہ پانی خشک ہو جائے۔ ایک کھلے منہ کے بڑے دھچے میں گھی ڈال کر سبز آلائچیاں بھون لیں۔ بادام 'اخروٹ' ناریل اور کشمش بھی ڈال لیں۔ مالنے کا چھلکا باریک کاٹ کر بھی ڈال لیں۔ جب میوہ اور چاشنی چکنے لگے تو چاول ڈال دیں پھر ایک چمچ بڑا کھوڑا کا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پندرہ منٹ بعد ذرہ تیار ہو جائے گا۔ اسے ہلہٹوں میں نکال لیں اور چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔

### سفیدہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول	آدھ کلو	چینی	375 گرام
گھی	200 گرام	آلائچی سبز	چھ عدد

ترکیب: ایک کلو پانی میں آدھ گھنٹہ تک چاول بھگو دیں۔ بڑے دھچے میں ایک کلو پانی اٹنے کے لئے رکھ دیں دو سبز آلائچیاں اٹلتے ہوئے پانی میں ڈال دیں پھر چاول نھار کر ڈال دیں۔ جب چاول تین کئی پر ابل جائیں تو اتار کر کسی بڑی ٹرے میں پھیلا دیں تاکہ تمام پانی خشک ہو جائے۔ چینی کو آدھ کلو پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں

دیں۔ چھچھلاتی جائیں تاکہ چھینی اچھی طرح حل ہو جائے اور شیرہ تیار ہو جائے۔ بادام کی گریاں اور کشمش پانی میں بھگو دیں آخر دھوئی گری بھی دھو لیں ٹاریل چھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک کھلے منہ کے بڑے دیکچے میں جس کا پیندہ بھاری ہو اس میں بادام، آخر دھوئی، لوبنگ کشمش اور ٹاریل کے ٹکڑے ڈال کر قل لیں اس بکھار میں چاول ڈال دیں پھر چاشنی ڈال دیں اور کیوڑہ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ دس منٹ بعد اتار لیں۔ سفیدہ تیار ہے۔

### شاهی زردہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول	ایک کلو	تھی	375 گرام
چھینی	750 گرام	گری بادام	80 گرام
کشمش	ایک جج	پست	آٹھ دانے
زعفران پس ہوئی	ایک چنگی	آلاچی بزر	ایک درجن
زردے کارنگ	دو چنگی	کیوڑہ	ایک پوہ جج

ترکیب : چاول صاف کر کے بھگو دیں۔ کشمش اور بادام پانی میں ڈالیں۔ بادام کا چھلکا جب نرم ہو جائے تو اتار لیں اور کشمش کے پھول جانے کا انتظار کریں۔ چاول سے دو گنا پانی یعنی دو لیٹر کسی کھلے منہ کے بڑے پتلے میں ڈالیں۔ اس میں چھینی، زعفران، یا زردے کا رنگ ملا کر چولہے پر چڑھا دیں۔ پانی اٹھنے لگے تو چاول مختار کر ڈال دیں۔ کفگیر سے ایک دو بار ہلائیں تاکہ چاول ایک کٹی سے نکلیں اور ڈھک دیں پانی خشک ہو جائے تو دم پر رکھ دیں۔ پندرہ منٹ بعد اتار لیں۔ فرائی پین میں تھی گرم کریں۔ سبز آلاچیاں بھون لیں۔ پھر کشمش، پست اور بادام قل لیں چاولوں میں شامل کر کے اور کیوڑہ ڈال کر پانچ سات منٹ کے لئے دم پر لگا دیں۔ اتار کر حسب شوق ورق لگائیں۔ میوہ کی ہوائیاں چھڑکیں موسمی پھل کاٹ کر سجائیں۔

آٹا بھنی سبز	چھ عدد	لومک	چھ عدد
بیاز	پانچ عدد	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب : چاولوں کو صاف کر کے آدھ کھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ بڑے منہ کے پتلے میں ایک لیٹر سے کچھ زیادہ ہی پانی ڈال کر چولہے پر جڑھا دیں۔ پانی کھولنے لگے تو چاول نھار کر ڈال دیں کفگیر چلاتے رہیں۔ تاکہ چاول یکساں پکیں۔ جب چاول ایک کٹی پک جائیں تو نچوڑ لیں۔ شیرہ گاڑھا ہونے تک چھچھ چلاتے رہیں۔ گوشت کو صاف کر کے چولہے پر جڑھا دیں۔ اس میں آدھ لیٹر پانی اور سبز آٹا بھنیاں ڈال دیں۔ بھلی آنچ پر پکائیں۔ جب بھنی 100 گرام رہ جائے تو آٹا لیں۔ پتلے میں کھی گرم کریں۔ اس میں چند دانے سبز آٹا بھنیاں 'زعفران پستہ اور بادام ڈال کر بھونیں۔ پھر گوشت اور دہی ڈال کر بھونیں۔ جب دہی کی مٹک ختم ہو جائے اور گوشت کے ٹکڑے سرخ ہو جائیں تو نکال لیں اس کھی میں آدھے چاول پھیلا دیں۔ اوپر گوشت کے تے ہوئے ٹکڑے رکھ دیں باقی آدھے چاول اس تے اوپر ڈال دیں۔ اب بھنی ڈال دیں اور دودھ کا شیرہ ملا دیں۔ لیموں کا رس ملا کر ڈھکنا دے دیں۔ اب بھنی ڈال دیں اور دودھ کا شیرہ ملا دیں۔ لیموں کا رس ڈال کر ڈھکنا رکھ دیں اور دھیمی آنچ پر پکٹے دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دم پر لگا دیں۔ طباق میں چاول کفیر سے پھیلا دیں۔ گوشت کی بوٹیاں نمایاں کر کے اوپر رکھ دیں۔ کھی میں تے ہوئے بادام پستہ اور ناریل کا بکھار لگائیں۔ دودھ میں ابالے ہوئے پھوپھارے کاٹ کر اوپر سجائیں اور ورق بھی لگائیں ایک پیالے میں بالائی پھینٹ کر اوپر بچھا دیں۔ لذیذ تخمین تیار ہے۔

## مرغ تخمین

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
مرغ کا گوشت	دو کلو	چاول	ایک کلو
بھنی	آدھ کلو	گری بادام	60 گرام
کشمش	30 گرام	پستہ	50 گرام
آٹا بھنی سبز	دس عدد	زعفران پسپی ہوئی	ایک چمچی

کیوڑہ	چار بڑے بچے	پیار	ایک عدد
لسن	چھ جوئے	خنگ و ضیا	ایک چچی
سونف	ایک چنگی	کالی مرغ	ایک چنگی
دار چینی	ایک اٹلج لہی	زیرہ	ایک چنگی
ادرک	ذرا سا	نمک	مضبذاتہ
لیسوں	بڑے دو عدد	☆	☆

ترکیب : چاول صاف کر کے ایک گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ ایک کھلے منہ کے بڑے دھچکے میں ڈیڑھ کلو پانی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں جب پانی کھولنے لگے تو چاول نکھار کر ڈال دیں اور کفگیر چلاتے رہیں۔ چاول جب دو کئی گے رو جائیں تو نیچوڑ لیں اور طشتری میں پھیلا دیں۔ بڑی ٹرے یا سوتی کپڑے پر پھیلا دیں تو زیادہ موزوں رہے گا۔ کپڑے پر پھیلاتے سے پانی جلد خشک ہو جائے گا۔ آدھ کلو چینی میں آدھ کلو پانی ڈال کر شیرہ تیار کریں۔ دو سری دیکھی میں ایک کلو پانی میں نمک برائے نام معمولی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ گرم سالہ سوکھا دھنیا اور سونف سفید صاف کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر پانی میں ڈال دیں۔ دھیس آج پر پکے دیں جب بیس بیچیس منٹوں بعد پانی پک کر نصف رہ جائے تو اتار لیں۔ کھلا مسالا پانی میں ڈال کر پکایا جائے تو بخنی کو چھاننا پڑتا ہے ایک کھلے منہ کے چیلے میں گھی ڈال کر آلاچی سبز بھون لیں جب بادامی رنگ ہو جائے تو مرغ کا گوشت ڈال دیں۔ اسے آہستہ آہستہ بھونیں۔ دس منٹوں تک بھوننے کے بعد گوشت میں چینی کا شیرہ ڈال دیں۔ جب پکتے لگے تو چاول ڈال دیں ساتھ ہی بادام، پستہ، کشمش اور لیسوں کا رس بھی شامل کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو زعفران کو کیوڑے میں حل کر کے چھڑک دیں اور دم پر لگا دیں۔ پندرہ منٹ بعد اتار لیں۔ ایک بڑی ٹرے میں چاول نکال لیں انہیں کفگیر سے پھیلا دیں۔ پھر اسے ہلٹھوں میں نکال لیں۔ مرغ کی ہونیاں نمایاں کر کے اوپر رکھ دیں اور چاندی کے ورق لگائیں۔ چار چھوٹے دودھ میں ایل کر اور کتر کر سجا دیں۔ ٹاریل کی ہوائیاں چھڑک دیں۔ ایک پیالے میں بالائی اور کھویا پھینٹ لیں۔ اگر پہلے کھویا گھی میں بھون لیں تو زیادہ موزوں ہوگا۔ اس میں بادام ہسی کر ڈال دیں۔ ذرا سا کیوڑہ بھی چھڑک دیں۔ لذیذ مرغ تنجن کھانے کے لئے پیش کریں۔



نقصان ہو سکتا تو توڑ سکتے ہیں۔ ہاتھ سے لقمہ پھوٹ کر دسترخوان پر اگر گر جائے تو اسے چھوڑ دینا سراف ہے بلکہ اسے اٹھا کر کھا لیجئے مگر اسے صاف کر لیں۔ لقمے چھوٹے چھوٹے اور خوب چبا کر کھائیں۔

دائیں ہاتھ سے کھانا کھائیں اور پانی پیئیں اور تین انگلیوں سے کھائیے۔ پانچوں انگلیوں سے کھانا تنواروں کا طریقہ ہے اور معیوب بھی، صرف کھانے پینے کی خصوصیت نہیں شریعت مطہرہ کو اکثر کام داہنی جانب سے 'دائیں ہاتھ سے پسند ہیں۔ حدیث پاک میں ذکر موجود ہے کہ داہنے ہاتھ سے کھائے اور داہنے ہاتھ سے پیئے اور دائیں ہاتھ سے دے اور دائیں ہاتھ سے لے۔ کھانے کے دوران موت کا ذکر نہ کرے تاکہ دوسرے کی طبیعت میں بد مزگی نہ آئے اور خواہش کے باوجود بھوکے اٹھ بیٹھیں۔

جب کھانا ایک قسم کا ہو تو ایک بند سے اٹھائے ہر طرف ہاتھ نہ مارے۔ ہاں اگر طباق میں مختلف قسم کی چیزیں ہوں تو او سر او سر سے کھانے کی اجازت ہے پھر بھی بے صبری کا مظاہرہ نہ کرے۔ بہت گرم کھانا نہ کھائیں اس سے منہ جلتا ہے نہ کھانے پر پھونکیں ماریں نہ کھانے کو سونچیں، زیادہ گرم کھانا نقصان دہ بھی ہے اور اس سے سیری بھی حاصل نہیں ہوتی۔ کھانے میں عیب نہ نکالیں مرغوب ہو تو کھالیں ورنہ ہاتھ اٹھالیں۔ میاں بیوی میں جھگڑے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے۔ دوست احباب یا گھر کے لوگ کھانا مل کر سب ایک ساتھ کھائیں تو اس میں برکت بھی ہوتی ہے۔ تھوڑا کھانا سب کو کفایت کرتا ہے اور برباد نہیں ہوتا۔

جب بیشتر مہمان اپنی اپنی پلیٹ میں کھانا لے چکیں تو مزید تامل کے بغیر انہیں کھانا شروع کر دینا چاہیے تاکہ انتظار میں ٹھنڈا نہ ہو جائے۔ اگر بچے کچھ سوچو بوجھ رکھتے ہوں تو انہیں بھی چاہیے اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ مہمانوں کی اکثریت کھانا نہ لے لے۔ اگر بچے صرف اپنے والدین کے ساتھ کھا رہے ہیں تو صبح کے ناشتے کے سوا باقی اوقات میں چاہیے کہ اس وقت تک کھانا شروع نہ کریں جب تک کہ والدین بسم اللہ نہ کریں۔ البتہ والدین اگر انہیں کھانا شروع کرنے کی ہدایت دیں تو پہل کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ ایک شائستہ اور مہربان شاہد ناشتے کے سوا دیگر کھانوں کے اوقات میں خود کھانا شروع کرنے سے پہلے میز پر اپنی بیگم کا انتظار ضرور کرتا ہے کہ وہ کھانا اپنی پلیٹ میں پہنچے

## آلو کی فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آلو	250 گرام	دودھ	دو کلو
چینی	آدھ کلو	پلائی	250 گرام
آلاچی سبز	چھ عدد	گری بادام	60 گرام
گری پستہ	60 گرام	کیوڑا	ایک بڑا مچھ
چاندی کے ورق	مسب ضرورت	☆	☆

**ترکیب:** آلوؤں کو چھیل کر کدو کش کر لیں۔ ایک کھلے منہ کے دھچے میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں اور دھچکے کو بھاری ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ تاکہ بھاپ میں آلو اپنے پانی میں گل جائیں تو ایک مزید جوش دے کر اس میں سبز آلاچی پسے ہوئے آلو اور پلائی پھینٹ کر ڈال دیں۔ نیچے برابر چلاتی رہیں دودھ پک کر آدھا رہ جائے تو چینی ڈال دیں جب چینی اچھی طرح حل ہو جائے اور اس کا شیرہ بن جائے اور گاڑھا ہو کر جذب ہونے لگے تو بادام کتر کر ڈال دیں۔ نیچے چلاتی رہیں۔ اسی دوران یہ محلول فرنی کی صورت اختیار کرے گا تو کیوڑا ڈال کر دم پر لگا دیں۔ ہلیٹھوں میں فرنی اتار لیں اس پر چاندی کے ورق لگائیں۔ باریک کترے ہوئے بادام اور پستہ کی ہوائیاں اوپر پھیلا دیں۔

## آم کی فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آم کا گودا	750 گرام	چینی	375 گرام
دودھ	ڈیڑھ کلو	پلائی	250 گرام
خادال	60 گرام	گری بادام	30 گرام

کری پستہ	30 گرام	آلابچی ہبز	آٹھ عدد
زعفران پس ہوئی	آدھی چٹکی	کیوڑہ	ایک بڑا چمچہ

ترکیب : چاول صاف کر کے کھلے برتن میں چار گھنٹے کے لئے بھگو دیں پھر نختار کر کرافینڈر سے یا صاف سل سے باریک پس لیں۔ آلابچی کے دانے پس لیں۔ بالائی پھینٹ لیں۔ ایک کھلے سہ کے برتن میں یا بڑے دیکھے میں دودھ ڈال کر چولیسے پر چڑھا دیں آٹھ دھیمی رکھیں ایک جوش آنے پر پسے ہوئے چاول ڈال دیں۔ پکنے لگے تو آم کا گودا 'بالائی' بھی ہوئی زعفران پسے ہوئے آلابچی کے دانے اور چینی ڈال دیں اسے ابھی طرح حل کر لیں جب شیرہ بن جائے اور گاڑھا ہونے لگے تو یہ مخلول قرنی کی صورت اختیار کر لے گا پھر اس میں کیوڑہ ڈال دیں اور چند منٹوں کے لئے ڈھکا رہنے دیں۔ پھر ہلینوں میں قرنی اتار دیے اور چاندی کے ورق لگا دیں۔ بادام اور پستہ کی کئی ہوئی باریک گریاں قرنی کی ہلینوں پر بچھا دیں۔

### بادام کی قرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
بیسے بادام کی کری	250 گرام	چینی	375 گرام
دودھ	750 گرام	بالائی	250 گرام
چاول	60 گرام	پستہ کی کری	30 گرام
آلابچی ہبز	آٹھ عدد	زعفران پس ہوئی	آدھی چٹکی
کیوڑہ	ایک بڑا چمچہ	☆	☆

ترکیب : چاول صاف کر کے کھلے برتن میں چار گھنٹے کے لئے پانی میں بھگو دیں پھر کرافینڈر سے یا سل سے باریک پس لیں۔ بادام کی کری کو گرم پانی میں بھگو دیں نرم ہونے پر چھلکا اتار لیں اور اسے بھی باریک پس لیں۔ آلابچی کے دانے پس لیں اور بالائی

پھینٹ لیں۔ ایک کھلے منہ کے بڑے دھچکے میں دودھ ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ ایک جوش آجائے تو پے ہوئے چاول اور پیسی ہوئی آلاچیٹیں ڈال دیں۔ چچہ برابر چلاتی رہیں۔ تھوڑا پکنے لگے تو پے ہوئے بادام پھینٹی ہوئی بالائی اور پیسی ہوئی زعفران ڈال دیں جب پکنے کے قریب ہو تو چینی ڈال دیں اور چینی کو پوری طرح حل ہونے دیں اور اس کا شیرہ گاڑھا ہو جائے تو کیوڑہ ڈال کر دم پر لگا دیں۔ پھر چند منٹوں بعد قریبی ہلٹوں میں نکال لیں اور اس پر چاندی کے ورق سجادیں اور پسا ہوا باریک پستہ پھیلا دیں ڈالتے کے لئے آم کا گودا ہلٹوں کے گرد سجادیں۔

### پستے کی فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گری پستہ	125 گرام	دودھ	750 گرام
بالائی	250 گرام	چاول	60 گرام
کری بادام	30 گرام	آلاچیٹ سبز	آٹھ عدد
چینی	375 گرام	زعفران پیسی ہوئی	آدھی چمکی
کیوڑہ	ایک براؤنج	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب : چاول صاف کر کے کھلے برتن میں چار کھٹے تک پانی میں بھگو دیں پھر سل پر باریک چیں لیں۔ پستہ دھو کر چٹکوں سمیت چیں لیں بالائی پھینٹ لیں۔ آلاچیٹ سبز کے دانے چیں لیں۔ ایک کھلے منہ کے دھچکے میں دودھ ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں ایک جوش آجائے تو پے ہوئے چاول چولہے پر چڑھا دیں چچہ چلاتی رہیں۔ دس منٹ تک پکا کر اس میں پسا ہوا پستہ آلاچیٹ کے پے ہوئے دانے پیسی ہوئی زعفران اور پھینٹی ہوئی بالائی ڈال دیں دس منٹ پکنے کے بعد چینی ڈال دیں شیرہ گاڑھا ہو کر جذب ہو جائے گا تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ ہلٹوں میں ڈال کر ورق لگا دیں۔ اور بادام کی گریاں اور آلو بخارے کے قلعے سجا دیں۔



## پھلوں کی فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سیب	250 گرام	ٹاشپاتی	250 گرام
کیلے	چار عدد	دودھ	دو کلو
ہلائی	250 گرام	چینی	آدھ کلو
گری بادام	30 گرام	گری پست	30 گرام
آلاپچی سبز	آٹھ عدد	زعفران پس ہوئی	آدھی چٹکی
کیوڑہ	ایک بڑا چمچ	☆	☆

ترکیب: سیب اور ٹاشپاتی پھیل کر کھڑے کر لیں۔ کیلے کے پھلکے اتار کر سونے قلعے کاٹ لیں۔ ہلائی پھینٹ لیں سبز آلاپچی کے دانے پس لیں۔ ایک کھلے منہ کے بڑے دستچے میں دودھ ڈال کر چولے پر چڑھا دیں۔ دھیمی آگ رکھیں۔ جب ایک جوش آجائے تو چینی پے ہوئے آلاپچی کے دانے پھینٹی ہوئی ہلائی، سیب اور ٹاشپاتی کے کھڑے اور پس ہوئی زعفران ڈال دیں۔ چمچ چلاتی رہیں دودھ پک کر گاڑھا ہو جائے اور شیرہ کی صورت میں محلول تیار ہو جائے تو کیلے کے قلعے اور کیوڑہ ڈال دیں ذرا سا پک جائے تو دم پر لگا دیں۔ پانچ منٹوں بعد فرنی تیار ہو جائے گی اسے ہلٹھنوں میں اتار لیں اور چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔ پستہ اور بادام کی باریک کتری ہوئی گریاں سجا دیں۔

## چاولوں کی فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
پے ہوئے چاول	60 گرام	دودھ	دو کلو
چینی	250 گرام	گری بادام	60 گرام

مکری پست	30 گرام	آلابچی ہبز	دس عدد
کیوڑہ	حسب ضرورت	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب : اگر چاولوں کا پیا ہوا خشک آٹا میسر نہ آئے تو چاول دو گھنٹے تک پانی میں بھگوئے رکھیں پھر انہیں گراہنڈر سے یا سل پر اچھی طرح چیں لیں اور انہیں ململ کے کپڑے سے چھان کر تھوڑا سا دودھ بھی ملا دیں۔ پتیلی میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ چپے برابر چلاتی رہیں۔ ہاتھ روکنا نہیں چاہئے کیونکہ چاول کی گھٹلی بننے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد اس میں چھٹی ڈال دیں اور دھیمی آنچ رکھیں۔ چند منٹوں بعد یہ مخلول قرنی کی شکل میں بن پئے گا۔ اگر قرنی کو مٹی کے پیالوں میں چھوٹی ڈشوں میں ڈال دیں تو آسانی سے جم جائے گی۔ اب اس پر چاندی کے ورق لگائیں۔ بادام اور پستہ کی ہوائیاں چھڑک دیں۔

### چھوہاروں کی قرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چھوہارے	آدھ کلو	چینی	آدھ کلو
دودھ	ایک سیر	بالائی	250 گرام
چاول	60 گرام	مکری بادام	30 گرام
کیوڑہ	ایک براہنج	مکری پستہ	30 گرام
زعفران پسی ہوئی	ایک چٹکی	آلابچی ہبز	تھوڑے عدد

ترکیب : چھوہاروں کو دودھ میں پکالیں۔ گل جائیں تو گھٹلیاں نکال کر گراہنڈر سے یا سل پر چیں لیں۔ چاول صاف کر کے کھلے پانی میں چار گھنٹے بھگو دیں پھر تھار کر چیں لیں۔ بالائی پھینٹ لیں۔ آلابچی کے دانے چیں لیں۔ ایک کھلے منہ کے دیکچے میں دودھ ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ دھیمی آنچ رکھیں۔ ایک جوش آجائے تو پستہ ہوئے چاول ڈال دیں۔

چھچھلاتی جائیں۔ کپٹے لگے تو پے ہوئے چھوہارے ڈال دیں۔ پھر آلاچی کے پے ہوئے دانے پیسینی ہوئی بالائی اور پسی ہوئی زعفران شامل کر لیں ذرا پک جائے تو پیسینی ڈال دیں۔ چھچھلاتی جائیں تاکہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے۔ شیرہ گاڑھا ہو کر جذب ہو جائے تو کیڑا ڈال دیں اور دم پر لگا دیں۔ ہلشوں میں قرنی نکال لیں اس پر چاندی کے ورق لگا دیں۔ بادام اور پستہ سجا کر پیش کریں۔

### سادہ قرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول	125 گرام	دودھ	ایک کلو
بالائی	250 گرام	چینی	تودھ کلو
گری بادام	60 گرام	گری پستہ	30 گرام
آلاچی سبز	چار عدد	کیڑا	ایک براؤنج
چاندی کے ورق	حسب ضرورت	ہین	ہین

ترکیب: چاول صاف کر کے چار کھنٹے کے لئے کھلے برتن میں بھگو دیں پھر گرامنڈر سے یا سل پر باریک پیس لیں۔ ایک کھلے منہ کے دیکچے میں دودھ ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ دھیمی آگ رکھیں ایک جوش آجائے تو باریک پے ہوئے چاول اور بالائی پیسٹ کر ڈال دیں۔ آلاچیاں بھی ڈال دیں چھچھلاتی رہیں ورنہ غسل بن جائے گی ذرا پک جائے تو پیسینی ڈال دیں اور نیچے برابر چلاتی رہیں تاکہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے۔ شیرہ گاڑھا ہو جائے اور چاول اچھی طرح حل ہو جائیں تو کیڑا ڈال دیں۔ ہلشوں میں نکال کر ورق لگائیں۔ پستہ اور بادام کی ہوائیاں بکھیر دیں۔

## سوچی کی فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سوچی	125	چینی	375 گرام
دودھ	ایک کلو	بالائی	250 گرام
تھی	250 گرام	گری بادام	ایک چمٹاٹ
گری پست	30 گرام	آلاچی سبز	آٹھ عدد
کیوڑہ	ایک بڑا پیچ	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب: ایک کھلے منہ کے دیکھے میں تھی ڈال کر سبز آلاچی بھون لیں۔ پھر سوچی ڈال کر بھونیں جب سوچی بادامی رنگ میں آجائے اور خوشبو دینے لگے تو دودھ کو چینی میں ڈال کر حل کر لیں اور دیکھے میں ڈال دیں۔ دھیمی آگ پر پکائیں۔ چھوڑا رہیں چلاتی رہیں جب چینی کا پانی خشک ہو جائے اور شیرہ گاڑھا ہو جائے اور سوچی حل ہو جائے تو بادام کتر کر ڈال دیں اور کیوڑہ شامل کر دیں جب یہ مخلول مزے گاڑھا ہو جائے تو چند منٹوں کے لئے دم پر لگا دیں۔ سوچی کی فرنی تیار ہے اسے ہلکے ہلکے میں نکال لیں اور چاندی کے ورق لگا دیں۔ باریک کترا ہوا پست اس پر بکھیر دیں۔ مزید ڈالتے کے لئے کسی قسم کا تازہ پھل کاٹ کر بچا دیں۔

## سوچوں کی فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سوچاں باریک	125 گرام	دودھ	دو کلو
چینی	250 گرام	تھی	200 گرام
گری بادام	آدھ چمٹاٹ	گری پست	30 گرام



آلاچی سبز	چھ عدد	چھوہارے	دس عدد
کیوڑہ	دو بڑے پیچ	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب: سبھی میں سبز آلاچیاں ڈال کر بھون لیں پھر سویاں ڈال کر بھونیں جب ان کا رنگ سرخ ہو جائے تو آثار لیں۔ دودھ میں چھوہارے الگ برتن میں پکائیں یہاں تک کہ دودھ ڈیڑھ سیر ہو جائے اب یہ دودھ سویوں کے اوپر ڈال دیں اور چینی بھی ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکنے دیں یہاں تک کہ دودھ خشک ہو جائے اور گاڑھا محلول بن جائے یہ محلول بن سویوں کی فرنی ہے۔ پھر ہلیدوں میں نکال لیں۔ اور چاندی کے ورق لگائیں۔ پست اور بادام کی گریاں باریک کاٹ کر اس پر پھیلا دیں۔

### کھوئے کی فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کھویا	250 گرام	بالائی	250 گرام
دودھ	ڈیڑھ کلو	چاول	90 گرام
چینی	375 گرام	گری بادام	30 گرام
گری پست	30 گرام	آلاچی سبز	چھ عدد
کیوڑہ	ایک بڑا پیچ	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب: چاول صاف کر کے کھلے پانی میں چار گھنٹوں کے لئے بھگو دیں پھر بخار کر صاف سل پر باریک پیس لیں یا گرائنڈر سے پیس لیں۔ بالائی پھینٹ لیں۔ کھویا مسل کر بالائی میں پھینٹ لیں۔ سبز آلاچی کے پیسے ہوئے دانے اور پیسی ہوئی زعفران ملا دیں۔ ایک کھلے منہ کے دیکھے میں دودھ ڈال کر چولے پر رکھ دیں۔ دھیمی آگ جلائیں ایک جوش آ جائے تو پیسے ہوئے چاول ڈال دیں۔ چھچھلاتی جائیں۔ جب پکنے لگے تو کھویا، بالائی، زعفران، آلاچی کے پیسے ہوئے دانے اور چینی ڈال دیں۔ چھچھلاتی رہیں مزید پک جائے تو بادام کتر کر ڈال

ویں۔ شیرہ گاڑھا ہو جائے اور یہ مخلول فرنی کی شکل میں آجائے تو کیوزہ ڈال کر چند منٹوں کے لئے دم پر رکھ دیں پھر ہلٹھوں میں نکال کر چاندی کے ورق لگائیں اور اوپر کترا ہوا پست پھیلا دیں۔ انٹاس کے قتلے بھی سجادیں۔ اور مسماتوں کو لذیذ کھوئے کی فرنی پیش کریں۔

### لذیذ فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	ایک لیٹر	چاول	25 گرام
چینی	100 گرام	کشمش	25 گرام
گرمی بادام	دس عدد	آلاچی ہنر	چار عدد
گرمی پست	آٹھ عدد	مغز	دیکھیں گرام
چاندی کے ورق	حسب ضرورت	ہنر	۵

ترکیب :- چاول صاف کر کے کھلے پانی میں چار گھنٹے کے لئے بھگو دیں پھر صاف سل پر یا گرا سڈر سے چیس لیں۔ بادام کی گریاں گرم پانی میں بھگو کر چھلکا اتار لیں۔ ایک کھلے موز کے دیکچے میں دودھ ڈال کر چو لے پر رکھ دیں۔ اس میں پے ہوئے چاول ڈال کر کفگیر کے ساتھ چندہ منٹ تک ہلکی آرنج پر پکائیں۔ پھر چینی اور آلاچی ڈال کر ملائیں۔ چند منٹوں تک پکانے کے بعد مغز اور کشمش ڈال دیں اور ابھی طرح ملا دیں۔ پھر چو لے سے اتار لیں اور کتری ہوئی بادام کی گریاں اور پست کی باریک ہوائیاں ورق پر بکیر دیں۔

### تاریل کی فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
تاریل پست ہوا	250 گرام	چینی	375 گرام
چاول	60 گرام	دودھ	750 گرام

بالائی	250 گرام	پست	30 گرام
آلاتی سبز	چھ عدد	زعفران پیس ہوئی	توہمی چٹکی
کیوڑہ	ایک بڑا ٹیچ	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب : چاول صاف کر کے دو کھنٹے کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ تدریل پھیل کر کدو کٹر کر لیں اور ایک کھلے منہ کے بڑے دھچے میں ڈال دیں۔ اندازے سے تھوڑا پانی ڈال دیں۔ چولہے پر دھیمی آگ سے پکائیں۔ گھل جائے تو اتار کر گرامنڈر سے یا صاف سل پر چیں لیں۔ پھر دھچے میں دودھ ڈال دیں اور ہلکی آٹھ پر پکنے دیں۔ ایک جوش آجائے تو آلاتیوں کے دانے چیں کر ڈال دیں اور ساتھ ہی پسے ہوئے چاول ڈال دیں۔ چھپے چلاتی رہیں۔ جب پکنے لگے تو پسا ہوا تدریل اور پیس ہوئی زعفران شامل کر دیں پھر بالائی پھینٹ کر ڈال دیں۔ پانچ منٹوں بعد چھنی ڈال دیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہو کر جذب ہو جائے اور محلول فرنی کی شکل میں نمودار ہو جائے تو کیوڑہ ڈال کر چند منٹوں کے لئے رکھ دیں۔ ہلڈیوں میں ڈال کر چاندی کے ورق لگائیں اوپر لپسا ہوا سبز پست سجا دیں۔

## نشاستے اور کھوئے کی فرنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	ڈھالی کلو	نشاستہ	کھانے کے چھ ٹیچ
کھویا	250 گرام	گری بادام	60 گرام
گری پست	60 گرام	چینی	ایک پاؤ
کیوڑہ	دو بڑے ٹیچے	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب : دودھ ایک کھلے منہ کی بڑی دھچکی میں ڈال کر پکنے کے لئے رکھ دیں جب دودھ دو کلو رہ جائے تو اس میں نشاستہ ملا دیں۔ نشاستہ کو نیم گرم پانی میں پلے خوب حل کر میں پھر پکتے ہوئے دودھ میں ملا دیں اور نیچے چاہاتی رہیں مگر کھٹکلی نہ بنے پائے۔ پانچ منٹ

## امرود کی جیلی-1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
امرود	ایک کلو گرام	چینی	500 گرام
تازی ہسی ہوئی	ایک چٹکی	کھانے کا رنگ	کوئی سا ذرا سا
پانی	حسب ضرورت		

**ترکیب :** کچے امرود دھو کر باریک کتر لیں۔ دچیچی میں ڈال کر ایک لیٹر پانی ڈال دیں۔ دھیمی آنچ پر رکھ کر پکائیں جب امرود اچھی طرح گل جائیں تو انہیں کسی باریک کپڑے میں ڈال کر پوتلی باندھ لیں۔ پوتلی کو لٹکا کر اس کے نیچے برتن رکھ دیں۔ تاکہ اس میں امرود کا پانی نہک نہک کر جمع ہوتا رہے۔ پندرہ گھنٹے تک امرود کا جتنا پانی اکٹھا ہو اس میں چینی 'رنگ اور ٹاٹری ملا دیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں۔ پاشنی تیار ہو جائے تو اس میں امرود کے ٹکڑے ڈال کر کچھ دیر اور پکائیں۔ پھر اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

## امرود کی جیلی-2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
امرود	ایک کلو	کانڈی لیموں	چار عدد
چینی	حسب ضرورت	کھانے کا رنگ	مکابی

**ترکیب :** امرودوں کو اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں۔ سنیل کی بڑی دچیچی میں ابل لیں۔ کچھ وقت تک پکنے کے بعد اس میں لیموں کا رس نہخوڑ دیں۔ اور اس کو چھج سے کھل کر اس رس کا وزن تول لیں اور اس وزن کے برابر اس میں چینی ملا کر سنیل کے چھج سے ہلاتے رہیں اور تیز آگ پر پکاتے رہیں۔ اتنا خیال رہے کہ تہہ میں بیٹھنے نہ پائے۔ جب پکتے پکتے یہ مرکب گاڑھا ہو کر جھنے کی حالت میں آجائے تو اسے آگ سے اتار کر خشک بوتلوں میں بھر کر رکھ دیں یہ مرکب ہی جیلی ہے اب یہ امرود کی ذائقے دار جیلی استعمال کے لئے تیار ہے۔



## اخروٹ کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
اخروٹ	250 گرام	تھی	125 گرام
تازہ دودھ	500 گرام	سیدہ	125 گرام
چینی	500 گرام	سنگ	62 گرام
مسالہ پاؤڈر	چائے کا آدھا چمچ	تازی پاؤڈر	چائے کا آدھا چمچ
پھلکری	چائے 3/4 چمچ	پسے ہوئے پلام	2 چائے کے بیج

ترکیب: سیدہ اور سنگ ایک کپ مقدار میں ٹھنڈے دودھ میں گھول لیں اور اچھی طرح چمچ سے ہلائیں اور باقی دودھ بھی شامل کر لیں اور اچھی طرح ہلائیں۔ اس آمیزے کو ایک کھلے سند کی دہلی میں ڈال کر چولے پر پکنے کے لئے رکھ دیں جب دودھ پانی چھوڑ دے تو آگ سے نیچے اتار لیں۔ تھوڑی دیر ٹھنڈا کریں پھر چولے پر تیز آنچ سے پکائیں۔ اب آدھا گھی یعنی 63 گرام گھی شامل کریں اور پکائیں۔ یہاں تک کہ پانی آدھا رہ جائے اب دو کھانے کے چمچ چینی ملائیں اور چھ سے آٹھ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اگلے دن پھر اسے چولے پر چڑھائیں یہاں تک کہ اس کا پانی خشک ہو جائے اور رنگت براؤن ہو جائے۔ پھر بقیہ گھی شامل کر لیں اور مسالہ پاؤڈر ڈال دیں ساتھ اخروٹ کی گریاں بھی ملا دیں۔ ہم جانے پر چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

## اورنگ کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
اورنگ	ایک کلو گرام	تھی	ایک لیٹر
چینی	دو کلو گرام	گنز	250 گرام

اس جیلی کو رنگین بنانے کے لئے کھانے کا گلابی رنگ ملا دیں۔

## بادام کی جیلی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
بادام کی گریاں	125 گرام	دودھ	125 گرام
چینی	125 گرام	پانی	125 گرام
اگر اگر (چائیز جیلانین)	125 گرام	ایسٹنس بادام	چند قطرے

ترکیب: بادام کی گریاں چند گھنٹوں کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ پھر انہیں چھیل لیں۔ بادام کی ان گریوں کو گرائنڈر سے چس لیں اور پانی ڈال کر ساس پان میں ڈال دیں پھر چولہے پر رکھ دیں۔ چھچھ آہستہ آہستہ چلاتے رہیں تاکہ گریوں کا یہ مخلول نیچے بیٹھ نہ جائے کھولنے لگے تو اس میں چینی ڈال دیں۔ جب پک کر آدھا رہ جائے تو اس میں دودھ ڈال دیں اور پانچ منٹ مزید کھولتے دیں۔ اب اس میں اگر اگر ملا دیں اور چھچھ مسلسل چلاتے رہیں خوب گاڑھا ہو جائے تو ایسٹنس ڈال کر اتار لیں۔ اور چھوٹی چھوٹی رکائیوں میں ڈال لیں۔ ٹھنڈی ہو کر جم جائے تو استعمال کریں۔ اگر اگر چائیز جیلانین بڑے جنرل مشور سے دستیاب ہو جاتی ہے۔

## سیب کی جیلی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سیب	ایک کلو گرام	شہد	کھانے کے تین بڑے بچے
کھن	تین گرام	گازمی کریم	250 گرام
جیلی	ایک پوائنٹ		

ترکیب: سیب چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں بیج نکال کر پھینک دیں۔ کھن پھسلا کر اس میں کھانے کے تین چھچ پانی اور سیب کے ٹکڑے ڈال دیں۔ اور پکائیں آٹھ

دھبی رکھیں ٹکڑے گل جائیں تو پیچ سے خوب پھل کر دھبی آٹھ پر پکائیں۔ تھوڑی دیر بعد اتر کر ٹھنڈا کرنے کے لئے پھوڑ دیں۔ پانی میں جیلی کو حل کر کے اس میں شد ملائیں پھر سیب ملا کر اوپر کریم کی تہ بنائیں اور فریج میں رکھ دیں۔

## شد کی جیلی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
شد	کھانے کے تین پیچھے	لیموں کا رس	1/4 پیالی
سگترے کا رس	2/3 پیالی	جیلی	ذرا بڑا پیچھا
اسٹرابیری	حسب ضرورت	کیلا	ایک عدد
سگترہ	ایک عدد	گرم پانی	2/3 پیالی
پانی	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب : عمدہ قسم کے کیلے اور سگترے منتخب کریں کیلے چھیل کر ٹکڑے کر لیں سگترہ چھیل کر اس کی پھانکیں الگ کر کے دو دو ٹکڑے کر لیں۔ شد میں لیموں اور سگترے کا رس ملا دیں۔ اب گرم پانی میں جیلی گھول لیں اور اس میں پھلوں کے رس والا شد اچھی طرح ملا دیں۔ اسٹرابیری، سگترے اور کیلے کے تھلے بھی اس میں ملا کر فریج میں رکھ دیں۔ ٹھنڈی ہونے پر استعمال کریں۔

## کیلے کی جیلی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کیلے کا گودا	ایک کلو گرام	جینی	ایک کلو گرام
پانی	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب : عمدہ کپے ہوئے کیلے چھیل کر الگ کرتے جائیں حتیٰ کہ ان کا وزن ایک کلو

ہو جائے کیلے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ٹکڑوں کو اندازاً ایک لیٹر پانی میں ڈال کر محض بھر پکائیں۔ اتنی دیر میں گودا پک کر خاصا نرم ہو جائے گا گودے کو کپڑے سے چھان لیں۔ اب گودے کو چینی سمیت کسی نام چینی کے برتن میں ڈال کر پکائیں۔ چپے مسلسل چلاتے رہیں۔ ایک گھنٹہ بعد کیلے اور چینی یکجان ہو کر جیلی کی شکل اختیار کر لیں گے ابھی جیلی کچھ گرم ہی ہو تو اسے برتنوں میں بھر لیں۔

### منقہ کی جیلی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
منقہ	ایک کلو گرام	چینی	650 گرام
پانی	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب: منقہ اچھی طرح دھو لیں اور ان کے ڈنخل وغیرہ صاف کر لیں اب منقہ کو پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ پھر پانی سے نکال کر اس میں چینی ملا کر پکائیں۔ چپے مسلسل چلاتے رہیں تاکہ مرکب دیکھی میں لگنے نہ پائے اچھی طرح جب منقہ اور چینی یکجان ہو جائیں اور گاڑھی شکل اختیار کر لیں اتار لیں اور نیم گرم ہی بوتلوں میں بھر لیں۔



## آلو بخارہ کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آلو بخارہ کا گودا	سو گرام	چینی	سو گرام
پانی	حسب ضرورت	☆	☆

**ترکیب:** آلو بخارے دھو کر چھلکا اتار لیں۔ پانی میں ڈال کر پکائیں۔ جب گل جائیں تو انہیں خوب گھوٹ لیں اور گھٹلیاں نکل کر پھینک دیں۔ اب گودے کو پھان لیں۔ چینی میں تھوڑا سا پانی ڈال کر چم لے کر رکھ دیں۔ چینی حل ہو جائے اور شیرہ بننے لگے تو اس میں آلو بخارے کا گودا ڈال دیں۔ درمیانی آئینج رکھیں۔ چمچ ہلاتے رہیں شیرہ گاڑھا ہونے پر اتار لیں یہی آلو بخارے کا جام ہے۔ گرم شیرہ کو صاف بوتلوں میں ڈال لیں۔

## امروہ کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
امروہ کا گودا	ایک کلو	چینی	ایک کلو
لیموں	دو عدد	☆	☆

**ترکیب:** اچھی قسم کے امروہ اچھی طرح دھو کر پھیل لیں۔ بیج ڈالا حصہ نکال دیں یعنی صرف خالص گودا رہ جائے۔ گودے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور نصف مقدار پانی میں پکائیں۔ جب گودا گداڑا ہو جائے تو گودے کے ہم وزن چینی کی مقدار ڈال دیں اور تھوڑا سا لیموں کا رس بھی شامل کر دیں۔ مرکب جب تک گاڑھا نہ ہو جائے پکاتے رہیں۔ جب آمیزہ گاڑھی چاشنی کی شکل اختیار کرے اسے ڈبوں میں یا بوتلوں میں بھر دیں یہی امروہ کا جام ہے ہر ڈبہ میں جام کے اوپر ملک بیرافین ڈال دیں اس کے بعد ڈبوں کے منہ بند کر دیں۔

## املی کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
املی	ایک کلو	چینی	دو کلو

**ترکیب :** املی کو اچھی طرح تھوڑے پانی میں دھو کر صاف کر لیں پھر اس کے چاروں طرف سے ریٹھ صاف کر کے املی کو دو سرے پانی میں ڈبوئے رکھیں پھر املی کے گودے سے ان کی مٹھلیاں نکال کر ان کو کسی سٹیل یا ایلو فیم کی کیتلی میں ہلکی آگ پر پکائیں۔ پکتے وقت اس مرکب کو برابر ہتھچے سے ہلاتے رہیں پکتے پکتے جب یہ محلول گاڑھا ہو جائے تو اسے آگ پر سے اتار کر محض اہونے کے لئے رکھ دیں پھر یہ کم کو کھلے منہ کی بوتلوں میں بھر کر ڈسٹکن تختی سے بند کر دیں اب یہ املی کا کھانا تیار ہے۔

## انجیر کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انجیر کا گودا	ایک کلو گرام	چینی	ایک کلو گرام
سڑک اسٹ	چھ گرام	☆	☆

**ترکیب :** مکمل پختہ اور عمدہ قسم کے انجیر منتخب کریں اور انہیں دھو کر اچھی طرح صاف کر لیں تاکہ انجیر مٹی اور دیگر مضر اثرات سے پاک ہو جائیں انجیروں کو صاف کپڑے سے پونچھ کر یا کھلی ہوا میں رکھ کر پانی خشک کر لیں انجیروں کو کسی دھچکی میں ڈالیں اور دھچکی کو خوب گرم کریں تاکہ انجیریں نرم پڑ جائیں انجیروں کا مشین کے ذریعے یا ہاتھوں کے کپڑے میں دبا کر گودا الگ کر لیں۔ گودے میں چینی اور سڑک اسٹ ڈال کر پکائیں اسے اتنا ابلیں کہ انجیر کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور سارا مرکب جام کی شکل اختیار کر لے جام کو صاف ستھرے مارتیان میں یا بوتلوں میں 190 درجہ فارن ہائٹ پر ڈال کر مضبوطی سے بند کر دیں۔

## انناس کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انناس	ایک کلو	چینی	800 گرام
سائٹرک ایسڈ	دو گرام	ایسنس	تھوڑا سا
پانی	300 ملی میٹر	زرد رنگ	تھوڑا سا

**ترکیب:** انناس چھیل لیں اور گودے کو کاٹ لیں اور اس کے پھوٹے پھوٹے ٹکڑے بنالیں۔ اگر انناس دستیاب نہ ہو تو بڑے ستوروں پر انناس بند ڈبوں میں مل جاتا ہے۔ ایک کلو وزن کے گودے کے لئے ڈبوں میں بند انناس خرید لیں۔ انناس کے ٹکڑوں میں پانی ڈال کر اسے آگ پر پکائیں۔ جب انناس کے ٹکڑے پک جائیں تو اس میں سائٹرک ایسڈ اور زرد رنگ ملا دیں۔ پھر چینی ڈال کر چھو ہلاتے رہیں۔ چند منٹوں بعد مرکب تیار ہو جائے گا اسے اندر کر ٹھنڈا ہونے کو رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اس میں ایسنس ملا کر صاف خشک بوتلوں میں بھر دیں۔ یہ انناس کا خوشبودار لذیذ جام ہے۔

## انناس اور خربوزے کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انناس (قاشیں)	نصف کلو گرام	خربوزہ (قاشیں)	دو کلو گرام
چینی	تین کلو گرام	لیموں کارس	کھانے کے چوبیسے

**ترکیب:** خربوزے چھیل کر قاشیں بنالیں اور انناس کے پھوٹے پھوٹے ٹکڑے ساتھ ملا کر پکنے کے لئے ایک بڑی دیکھی میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں دھیمی آگ پر ان کے پانی میں پکنے دیں جب مکمل جائیں تو ٹھکوث لیں اور لیموں کارس شامل کر دیں ساتھ چینی بھی ڈال دیں جب چینی حل ہو جائے تو آگ تیز کر دیں گاڑھا شیرہ جام کی شکل میں بن جائے گا پھر

اسے بوتلوں میں بند کر کے محفوظ کر لیں۔

### ٹماٹر کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ٹماٹر	500 گرام	چینی	500 گرام
لیموں	دو عدد	☆	☆

ترکیب: اچھی قسم کے یکساں کچے ہوئے ٹماٹر لے کر دھو لیں۔ ٹماٹروں کو معمولی گرم پانی میں ڈال دیں اور اگر سخت ٹماٹر ہوں تو چند منٹوں کے لئے ابال لیں پھر ان کے پھٹکے اندر لیں۔ ٹماٹر کے گودے کو مسل کر خوب پھینیں۔ پھر اس میں چینی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ مچھ چلاتے رہیں جب ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے اور شیرہ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ نیموں کا عرق نچوڑ کر بیج نکال دیں اور اسے جام میں ملا دیں صاف اور خشک بوتلوں میں بھر لیں۔

### ٹماٹر اور سیب کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ٹماٹر	500 گرام	چینی	450 گرام
لیموں کارس	کھانے کے دو بیچے	چھلکا	ایک لیموں کا
سیب (بز)	سو گرام	☆	☆

ترکیب: سیب چھیل لیں۔ عمدہ سرخ ٹماٹر بھی دھو لیں۔ ٹماٹر مع سیب کا چھلکا اور لیموں کارس تھوڑے سے پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ گل جائیں تو سیب کے پھٹکے نکال کر الگ کر لیں۔ ٹماٹر کا عرق چھان لیں۔ لیموں کے پھٹکے باریک کتر لیں۔ اب ٹماٹر کے رس میں لیموں کے پھٹکے کی کترن لیموں کارس اور سیب کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے (بغیر بیج کے) ڈال دیں۔



پکائیں۔ چمچ بلا تے رہیں جب سیب گل جائیں تو اچھی طرح گھوٹ لیں اور ٹیکان کر لیں جب جام گاڑھا ہو جائے تو آج تیز کر دیں۔ سطح پر جھلی نظر آنے لگے تو جام کو بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

### جامن کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کالے جامن کا گودا	ایک کلو گرام	چینی	ایک کلو گرام
پانی	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب: پکے ہوئے بہترین قسم کے کالے جامن منتخب کریں۔ جامنوں کو پانی سے اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں اور انہیں تھوڑے سے پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ جامن ابل جائیں تو پانی سے نکال لیں۔ سب سے گودا الگ کر لیں۔ گودے کا وزن ایک کلو ہونا چاہئے۔ اب گودے میں ایک کلو چینی ڈال کر پکائیں اور چمچ برابر چلاتے رہیں جب جامن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور شیرہ تیار ہو جائے تو جام کو آگ پر سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

### خوبانی کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
خوبانی اچھی قسم	ایک کلو	چینی	750 گرام
بھوکوز	250 گرام	ٹائٹریک ایسڈ	تین گرام

ترکیب: خوبانی کو تازے پانی سے اچھی طرح دھو لیں اور چاقو سے اس کی گھٹلیاں نکال لیں اور پھل کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کات لیں۔ اگر پھل ترش ہو تو اس کے ہم وزن چینی ملا دیں۔ اگر خوبانی میٹھی ہو تو ایک کلو پھل میں 750 گرام کے حساب سے چینی

ڈال دیں پھر نکڑی کے پتے سے دونوں کو خوب ملائیں اور نصف گھنٹہ تک پزارہے دیں تاکہ پانی بالکل نکل جائے اور چینی اور پھل مکمل مل جائیں۔ اگر پھل سخت ہو تو پھل کو پہلے ابل لیں پھر چینی ملائیں اور ان کو آگ پر پکائیں جب پک جائے تو آگ سے اتار کر گرم گرم حالت میں صاف بوتلوں میں بھر لیں۔ اور ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں۔

### خشک خوبانی کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
خوبانی خشک	225 گرام	چینی	775 گرام
لیموں کارس	کھانے کا ایک پیچہ	پانی	1150 ملی لیٹر

ترکیب: خوبانی دھو کر صاف کر لیں۔ ششلی پھینک دیں اور پانی میں ڈال کر اتا پکائیں کہ اچھی طرح نکل جائیں اس میں لیموں کارس ڈال کر چمچ چلاتے رہیں۔ گاڑھا ہو جائے تو چینی ملا دیں اور خوب چمچ چلائیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہو جائے تو چمچ چلاتا روک دیں اور آٹھ تیز کر کے چھوڑ دیں۔ جھلی نظر آنے لگے تو جام کو صاف بوتلوں میں بھر لیں۔

### سیب کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سرخ سیب	دو کلو	چینی	ایک کلو
گلوکوز	نصف کلو	ٹائٹرک ایسڈ	5 گرام

ترکیب: سیب دھو کر چھل لیں اندر سے بیج اور سخت حصہ نکل لیں۔ سیب سے بیج اور سخت حصہ نکالنے کی گول چھری بازار میں دستیاب ہے اس سے بیج اور سخت حصہ سیب کاٹنے سے پہلے ہی آسانی سے نکل آتا ہے۔ سیب کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ایک کلو پانی میں ابل لیں۔ حتیٰ کہ سارا پانی خشک ہو جائے پھر اس میں ایک کلو چینی ڈال کر پکائیں۔ جب شیرہ

گاڑھا ہو جائے تو یہ جام کی صورت میں نمودار ہو جائے گا پھر اس میں ٹائٹریک ایسڈ شامل کر دیں۔ اسے بالکل ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر دیں۔

### کنو کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کنو مینھا	تین درجن	چینی	ایک کلو
پانی	آدھ کلو	پتلا رنگ	رتی کے برابر

ترکیب: چینی کو پانی میں ملا کر خوب پکائیں۔ جب پک کر چاشنی بن جائے تو اسے اتار لیں۔ اب کنو کو چمیل کر اس کا رس نکال لیں اور اسے ہارک کپڑے سے چھان لیں پھر یہ رس چاشنی میں ملا دیں اور چاشنی کو دوبارہ چولہے پر چڑھا دیں اور پانچ منٹ پکانے کے بعد اتار لیں اور اس میں حسب پسند رنگ ملا لیں۔ اکثر زردی کا رنگ ڈالا جاتا ہے پھر ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

### گریپ فروٹ کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گریپ فروٹ درمیانہ	چھ عدد	سیب کا رس	ایک پائٹ
مالنے کا رس	ایک پائٹ	چینی	ایک کلو

ترکیب: گریپ فروٹ کا چھلکا اتار لیں اور اس کا سفید جالا اچھی طرح اتار لیں پھر پھل کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اس کے بیج نکال دیں ایک برتن میں ایک پائٹ سیب کا رس ایک پائٹ مالنے کا رس اور ایک کلو چینی ڈال دیں اور ان کو بغیر گرم کئے اچھی طرح حل کر لیں کہ یہ آمیزہ ایک صاف شربت سا بن جائے۔ پھر اس کو دھیمی آنچ پر دس منٹوں کے لئے ابالیں پھر گریپ فروٹ کے ٹکڑے ڈال دیں اور میں منٹ کے لئے آگ پر پکائیں۔ اب مرکب گاڑھا ہو جائے گا جو جام کی صورت میں دکھائے دے گا اسے بوتلوں میں کھنوتہ کر

پست	125 گرام	کھویا	250 کلو گرام
سوجی	250 کلو گرام	بادام	125 گرام

ترکیب : تازہ اور کچھیل کر باریک ہیں لیں۔ ایک دیکھی میں ڈھائی ملی لیٹر گھی ڈال کر چولیسے پر رکھ دیں اور گرم کریں۔ گرم گھی میں دس عدد سبز آلاہنگی ڈال کر سرخ کر لیں۔ پھر سوچی ڈال کر بادامی رنگ میں لے آئیں۔ ایک دوسری دیکھی میں 750 ملی لیٹر گھی ڈال کر اور ک بھون لیں اور بادامی کر لیں۔ اب گڑ ملا دیں۔ گڑ پکھل جائے تو سوچی ڈال دیں اور چھپے چلاتی جائیں۔ پانچ منٹ بعد چھنی ڈال دیں۔ جب سارا آمیزہ مخلول کی صورت اختیار کر لے اور حلوے کی صورت میں پکنے لگے تو بادام اور پستہ چھیل کر باریک ہیں کر ڈال دیں۔ حلوہ تیار ہے۔

### اور ک اور بادام کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
اور ک	آدھ کلو	بادام کی گڑیاں	250 گرام
چھنی	تازہ کلو	تھی	375 گرام
خشکاش	125 گرام	سٹرم	حسب ذائقہ
کھوپرا	حسب ضرورت	ہی	ہی

ترکیب : اور ک کو چھیل کر صاف کر لیں۔ بادام کی گڑیوں کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ چند منٹوں بعد گڑیوں سے چھلکے اتار لیں۔ خشکاش کو صاف کر کے پانی میں بھگو دیں۔ ان تینوں چیزوں کو یعنی اور ک، بادام کی گڑیوں اور خشکاش کو الگ الگ سل پر ہیں لیں۔ پیسنے سے پہلے سل کو اچھی طرح پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ اسی آمیزے کو ایک کڑای میں ڈال کر چولیسے پر چڑھا دیں اور ہلکی آگ پر پکنے دیں۔ اس دوران بڑا چھپے یا کفیر برابر چلاتی رہیں تاکہ مخلول اچھی طرح قمل جائے اور کڑای سے نہ لگے۔ اچھی طرح پک جائے تو آمیس چھنی خشکاش اور کڑا ہوا کھوپرا ڈال دیں۔ جب پکتے پکتے اس میں سوئدھی سوئدھی سی



## مالٹے کا جام

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
مالٹے پتلے پھلکے واسلے	بارہ عدد	جینی	مالٹے کے کوہے کے ہم وزن

ترکیب: پتلے پھلکے والے ایک درجن مالٹے لیں۔ کانٹے کے ساتھ ان کو چاروں طرف سے چھید کر لیں۔ ایک برتن میں لٹھڑا پانی ڈال کر تین روز کے لئے ان کو ڈبو کر رکھیں۔ دن میں دو بار پانی بدلتے رہیں۔ تیسرے دن ان کو کافی پانی میں آگ پر اچھی آنچ سے پکائیں جس سے مالٹے نرم ہو جائیں گے۔ ان کو نکال کر ایک رات کے لئے لٹھڑے پانی میں رکھیں۔ پھر ہر مالٹے کے چھ ککڑے کاٹ لیں اور بیج نکال لیں اور ایک پکانے والے برتن میں ڈال دیں پھر اتنی مقدار میں مٹی ملا دیں اور بالکل آگ پر پکائیں۔ تھوڑی دیر بعد یہ گاڑھا قوام بن جائے گا واضح رہے کہ باریک چھلکوں والے مالٹوں کے پھلکے نہیں اتارنے میں کٹے ہوئے یعنی پکے ہوئے پھلکے جام میں لہت دیں گے۔

### پھلوں کا مار سلیمٹ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ماننے کا رس	1/4 لیٹر سے کچھ ذائقہ	لیسوں کا رس	1/4 لیٹر
گرہہ فوٹ کا رس	1/4 لیٹر	چینی	دو کلو گرام
پانی	850 ملی لیٹر	☆	☆

ترکیب: پھلوں کو دھو لیں۔ رس نکال کر چھان لیں۔ ماننے کے چھلکے باریک کاٹ لیں۔ پانی میں پھلوں کا گودا اور ماننے کا چھلکا ڈال کر خوب پکائیں۔ جب گودے اور چھلکے خوب گل جائیں تو نچوڑ کر نکال لیں۔ پانی چھان لیں اب اس پانی میں پھلوں کا رس ڈال دیں گودے سے ماننے کا چھلکے الگ کر کے انہیں بھی رس میں ڈال دیں اور تیز آنچ پر پکائیں اور اس میں چینی ڈال دیں۔ دھیمی آگ پر چھپ چلائے جائیں۔ گاڑھا ہونے پر یہ مخلول مار سلیمٹ کی صورت میں نمودار ہوگا۔

### سگترے کا مار سلیمٹ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سگترے	تین عدد	چینی	ضرورت کے مطابق
نمک	تھوڑا سا	پانی	تین لیٹر

ترکیب: سگتروں کا چھلکا اتار لیں اور اس کے بیج نکال دیں۔ سگترے کے چھلکوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ سگترے کی پھانکیں بھی چھوٹی چھوٹی کاٹ لیں۔ اب سگترے کی پھانکیوں کو پانی میں ڈال کر ایک گھنٹہ کے لئے اہل لیں۔ اہلنے کے بعد ایک پتلے کپڑے سے سگترے کا رس نچوڑ کر نکال لیں۔ پھر اس نچوڑے ہوئے رس کو اچھی طرح پکائیں جب دو تین اہل آجائیں تو چینی گرم پانی میں حل کر کے اس میں ڈال دیں۔ نیچے

چلاتے رہیں ایسا کرنے اس میں گناہیں نہیں پڑیں گی۔ اس دوران اس میں نمک ملا کر اسے پھر سے پکائیں۔ اب دوبارہ پختی ہوئی چاشنی میں گھتروں کے چھلکوں کے ٹکڑے ملا دیں۔ پکاتے ہوئے لکڑی کے چچے سے ہلاتے رہیں چند منٹوں بعد پکتے پکتے جب یہ مخلول خوب گاڑھا ہو جائے گا اور جیلی جیسی گاڑھی چاشنی بن کر تیار ہو جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر دیں۔

### گاجر کا مارملیٹ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گاجر کدو کش کی ہوئی	ایک کپ	لیموں	دو کپ
نانا	ایک کپ	چینی	ایک کپ

ترکیب: اچھی قسم کی سرخ گاجریں لے کر دھو لیں انہیں پھیل کر کدو کش کر لیں۔ نانا پھیل کر اس کا رس نکال لیں۔ لیموں کا بھی رس نکال لیں۔ دونوں کے رس کا وزن ایک اور دو کپ ہو۔ پھلوں کے اس رس کو چھان لیں اب اس میں گاجریں ڈال کر آگ پر خوب گھالیں گاجریں گھنے پر کھوٹ کر اس میں چینی تیز گرم کر کے ڈال دیں۔ ہلکی آگ پر رکھیں اور خوب ملائیں جب گاڑھا ہو جائے تو پیچہ چلانا روک لیں۔ جمل نظر آنے لگے تو بوتلوں میں بھر کر ڈھکنا بند کر دیں۔

### گریپ فروٹ کا مارملیٹ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گریپ فروٹ	سوا کلو گرام	چینی	دو کلو گرام
لیموں کا رس	125 ملی لیٹر	پانی	ڈھالی لیٹر

ترکیب: گریپ فروٹ اور لیموں کو دھو کر ان کا رس نکال لیں۔ پانی میں پھل کا گودا

ڈال کر خوب پکائیں۔ جب گل جائے تو کودا نچوڑ کر نکال دیں اور پانی چھان لیں۔ پانی کو حیر آٹھ پر پکائیں پھر اس میں رس ملا دیں۔ بعد میں چینی ڈال دیں۔ چھچھ چلاتے رہیں مخلول گاڑھا ہونے لگے تو چھچھ چلاتا روک دیں۔ یہ مخلول مارملیڈ ہے۔ اسے گرم حالت میں بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

### لیموں کا مارملیڈ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
لیموں	ایک کلو	چینی	دو کلو
پانی	دو لیٹر	☆	☆

ترکیب: دو لیٹر پانی ایک بڑے دھچکے میں ڈال کر لیموں ڈال دیں۔ اور ہلکی آگ پر گرم کریں۔ جب لیموں گل جائے تو انہیں گول گول پتلے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ان ٹکڑوں کو ملل یا کسی سوتی کپڑے میں ڈال کر پونلی بنا لیں۔ برتن کے پانی کو مزید گرم کرنے کے لئے رکھ دیں۔ جب پانی کم ہونے لگے تو اس میں چینی ملا دیں۔ چینی کے حل ہونے تک دھچکے میں مخلول کو ٹکڑی کے چھچھ سے ہلاتے رہیں۔ اب تیار آمیزے کو آگ پر رکھ کر پونلی ڈال دیں۔ جب آمیزہ زیادہ گاڑھا ہونے لگے تو پونلی کو کھول کر اس میں الٹ دیں اور آگ سے اتار لیں۔ اب مارملیڈ تیار ہے اس میں سائٹرک ایسڈ ملا کر بوتلوں میں بھر دیں۔

### مالٹے کا مارملیڈ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
مالٹے	ایک کلو گرام	چینی	دو کلو گرام
پانی	1/1/8 لیٹر	لیموں کارس	کھانے کے دو چھچھ

ترکیب: مالٹے دھو لیں رس نکال کر چھان لیں۔ آدھے پانی میں مالٹے اور لیموں کارس



ڈال کر پکائیں۔ باقی پانی میں کودا اور چھلکا کھا کر چھان لیں اور یہ پانی بھی رس میں ڈال دیں۔ مالنے کے پھلکے بھی گودے سے الگ کر کے کتر کے ڈال دیں۔ چینی خوب گرم کر کے رس میں ڈال کر چمچ چلاتے جائیں۔ زیادہ گاڑھا کرنا ہو تو کھانے کے دو چمچ جیلٹین پانی میں گھول کر چینی ڈالنے کے بعد ملا سکتے ہیں۔ اب چمچ خوب ہلائیں۔ چینی حل ہو جائے اور مارسیلڈ گاڑھا ہو جائے تو آئینج تیز کر دیں مارسیلڈ بننے لگے اور اس پر جھلی نظر آنے لگے تو گرم گرم ہی بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

## ادرک کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ادرک	آدھا کلو	چینی	ڈیڑھ کلو
لیموں	ڈیڑھ کلو	آلاچی سبز	چار عدد
زیرہ	تھوڑا سا	پانی	حسب ضرورت

ترکیب: اچھی قسم کے ادرک کو چھیل کر دھولیں اور باریک کاٹ کر پانی میں ابال لیں۔ ایک دو جوش دینے کے بعد اس میں چینی ڈال دیں۔ ادرک پینڈے میں بیٹھ جانے کے بعد اوپر کا پانی پھینک دیں۔ چینی ڈالنے کے دو منٹ بعد یہ پانی نکالیں تاکہ ادرک کی ترشی زیادہ نہ رہے اور حسب ضرورت پانی ڈالیں اور چینی کے آمیزے سے چاشنی تیار کر لیں اب اس مرکب میں لیموں کا رس ڈال دیں اب چاشنی ملے ادرک کو پوری طرح گھلائیں جب ادرک گل جائے اور شیرہ گاڑھا ہو جائے تو آلاچی کے دانے چس کر اس میں ڈال دیں ساتھ سیاہ زیرہ کی پسلی چکی بھی شامل کر دیں۔ اب ادرک کا مربہ تیار ہے۔ ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

## آڑو کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آڑو (نیم پختہ)	ایک کلو گرام	چینی	ایک کلو گرام
سبز آلاچی	دس عدد	لوہک	دس عدد
کشمش	60 گرام	ٹرنرک اسٹ	آدھا کلو گرام
نمک	حسب ضرورت	کیڑہ	ایک بڑا پیچہ
پانی	آدھا لیٹر	☆	☆

ترکیب : ایک بڑے دستکچے میں نمک ڈال کر پانی اہل لیں۔ نمک کے اس پانی سے آڑوں کو دھو لیں پھر ان کا پانی خشک کر لیں کشش صاف کر لیں۔ آلاچی کے دانے نکال کر قدرے کوٹ لیں۔ آڑو کو پھیل لیں درمیان سے کاٹ کر گھٹلیاں نکال کر پھینک دیں ہر آڑوں کے دو حصے کر لیں۔ آڑو کے گودے کا سرخ جالا نکال کر پھینک دیں۔ آدھا لیٹر پانی میں چینی ملا کر شیرہ بنانے کے لئے چوبیسے پر رکھ دیں۔ چینی ملے پانی سے جھاگ اٹھنے لگے گی اسے اتار کر پھینک دیں۔ اس وقت مربہ میں لذت پیدا کرنے کے لئے کشش 'لوٹک اور آلاچی ڈال دیں۔ آڑوں کو کانٹے سے کود لیں۔ اور دھیمی آگ پر پکے دیں۔ دس منٹوں تک یہ عمل جاری رکھیں۔ اتنے میں یہ آمیزہ چاشنی کی شکل میں نمودار ہو جائے گا۔ یہی آمیزہ آڑو کے مربے میں لذیذ گاڑھا پانی ہے جو کھانے میں بے حد لذیذ ہوتا ہے۔ آڑو اب مکمل طور پر گل جائیں گے۔ مگر آپ کے چچہ ہلانے سے آڑو ٹوٹنے نہ پائیں آڑو ثابت رہیں اور مکمل طور پر گل بھی جائیں یہی آڑو کے مربہ کی خوبصورتی ہے۔ پھر چوبیسے سے اتار کر چارٹرک اسٹل ڈال کر پتیلی کا منہ بند کر دیں جب فضا اٹھ جائے تو کیوڑ ملا کر مریجان میں بھر لیں۔

### آلو کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آلو	ایک کلو	چینی	ڈیڑھ کلو
کھانے کا چھڑا	ایک چمچ	عرق کلاب	40 گرام

ترکیب : آلو دھو کر کھلے پانی میں بھگو دیں اور اس میں چوٹا ڈال دیں اور اسے ایک دن تک زکھار بنے دیں۔ دو سرے دن چوٹے کے پانی سے نکال کر صاف پانی میں بیس منٹ تک بھگوں۔ اور اہل لیں جب اچھی طرح گل جائیں تو اتار لیں اور ان کا چھلکا اتار دیں دو کلو پانی میں چینی ڈال کر چاشنی تیار کر لیں اور ابلے ہوئے آلو اس چاشنی میں ملا دیں اور بیس منٹ تک پکے دیں مگر دھیمی آگ پر آلو ٹوٹنے نہ پائیں بلکہ آج میں چاشنی ان آلوؤں

میں جذب ہو جائے۔ چولے سے اندر کر ٹھنڈا کر لیں اور شیرہ کے ساتھ مرتبان ڈال لیں۔

### آلوچے کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آلوچے	ایک کلو	چینی	ایک کلو

ترکیب: آلوچوں کو پانی سے اچھی طرح دھو لیں اور ان کے دو دو ٹکڑے کر کے مٹھلیاں نکال لیں۔ ایک کھلی ٹرے میں اس کے اندرونی حصے باہر رکھ کر ان میں چینی چھڑک دیں۔ دوسرے دن تک انہیں اسی طرح پزار بنے دیں پھر اسے ایک کھلے منہ کے دیکچے میں رکھ کر آہستہ آہستہ ہلکی آنچ پر رکھیں اور کبھی کبھی ہلاتے رہیں۔ چینی اور آلوچوں کے پانی سے ایک گاڑھا مٹھول بن جائے گا جب گاڑھا آمیزہ بن جائے تو اسے تیز آنچ پر جوش دیں۔ جب پانی بالکل خشک ہو جائے تو مرتبان میں بند کر لیں کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر خشک ہونے دیں۔

### آم کا مربہ-1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آم کا گودا	ایک کلو	چینی	ایک کلو
سٹرک ایسل	دو گرام	پانی	آدھ کلو

ترکیب: آم کے مربے کے لئے نیم پختہ آم منتخب کریں۔ اچھی طرح دھو کر اس کا چھلکا اتار لیں اور حسب غشاء پھانکیں تیار کر لیں۔ پھانکوں کو ملل کے کپڑے میں ڈال کر اٹھتے ہوئے پانی میں ڈبو کر نرم کر لیں۔ ان پھانکوں کو صاف کپڑے پر بچھا کر ٹکڑی کی تیلیوں سے ان میں جگہ جگہ چھید کر لیں تاکہ پھانکوں میں چینی کی مٹھاس اچھی طرح جذب ہو سکے۔ ایک کلو چینی میں آدھ کلو پانی ڈال کر پکائیں پھر اس میں دو گرام سٹرک ایسل ملا دیں۔ چینی کے شیرہ میں آم کی پھانکیں ملا دیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ مربہ ٹھنڈا ہونے پر



ٹنگ اور صاف مرتبان میں ڈال لیں۔ مرہ کو ٹنگ اور ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔ مرہ بنانے کے چوبیس گھنٹے بعد ایک دفعہ پھر مرہ کو جوش دے لیں۔ اس سے مرہ کے خراب ہونے کا احتمال نہیں رہتا۔

## آم کا مرہ - 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کچے آم	آدھا کلو	چینی	دو کلو
گری بادام	60 گرام	☆	☆

ترکیب: آم پھیل کر حسب پسند ٹکڑے بنات لیں۔ پھانکوں کو چوبیس گھنٹوں کے لئے ٹھنڈے پانی میں بھگوئے رکھیں۔ پھر اس کا پانی بدل کر تین سیر تازہ پانی میں بھگوئی ہوئی پھانکیں ڈال دیں۔ اور چوبیس گھنٹے پر چھادیں اور انہیں نیم پختہ حالت تک گھلائیں پھر ٹھل کر کسی صاف کپڑے پر پھیلا دیں۔ اب چینی میں ایک پیالی پانی ڈال کر چاشنی تیار کریں۔ جب آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں پھر ابلی ہوئی آم کی پھانکیں شیرہ میں ڈال دیں۔ پس ہوئی بادام کی گری یا بنر آلابچی کے پسے ہوئے دانے بھی شامل کر دیں۔ اسے بھی کسی کھلے تہ کی بوتل یا مرتبان میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔

## املی کا مرہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
املی	ایک کلو	چینی	ایک کلو
پانی	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب: ایک کلو املی کے بیج ٹھل کر گودا پانی میں بٹکا اہل لیں پھر املی کے ہم وزن چینی ڈال کر ایک کھلے تہ کے برتن میں چاشنی تیار کریں۔ آٹھ یا سبھی رکھیں۔ وہیں یہ رہ ٹھنڈا۔

بعد یہ مرکب گاڑھا ہو جائے گا۔ اسے پھر کسی صاف اور خشک مارتان میں محفوظ کر لیں۔

### آٹے کا مرہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آٹے	ایک کلو	چینی	ڈیڑھ کلو
پانی	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب: آٹے اچھی طرح دھو لیں پھر انہیں کانٹے سے گود کر چونے کے پانی میں ایک دن کے لئے بھگو دیں۔ پھر تازہ پانی سے دھو کر رکھ لیں اور ایک کھلے منہ کی دیکھی میں ابال لیں جب اچھی طرح ابل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد آٹے نکال لیں۔ پھر ایک بڑی ٹرے میں پھیلا دیں اور ان کے اوپر نصف چینی چھڑک دیں۔ ان آٹوں کو چوبیس گھنٹوں تک اسی حالت میں رہنے دیں۔ دوسرے دن ان میں اتنا پانی چھوڑیں کہ چینی مکمل طور پر حل ہو جائے۔ چینی کے محلول سے اب آٹے نکال لیں۔ پھر باقی بچی ہوئی نصف چینی کو اسی محلول میں شامل کر دیں اور آٹے بھی ڈال دیں پھر اسے درمیانی آگ پر پکائیں۔ پندرہ بیس منٹوں بعد یہ آمیزہ گاڑھا ہو جائے گا اسے اب چولہے سے اتار لیں اور انہیں ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ایک خشک اور صاف کھلے منہ کی بوتل میں یا مارتان میں بھر دیں۔ اب یہ آٹے کا لذیذ مرہ تیار ہے۔

### انجیر کا مرہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انجیر	ایک کلو گرام	چینی	دو کلو گرام
پان کا چوٹا	35 گرام	نمک	35 گرام

ترکیب: پانی: پونا حل کر کے چھوڑ دیں۔ چوٹا نیچے بیٹھ جائے تو پانی نکال لیں۔

خوشبو بھی آنے لگے تو اتار لیں حلوہ تیار ہے۔ اگر اس حلوے کو زیادہ دن رکھنا چاہیں تو دیکھی سے کرم حلوہ ایک ہموار پرت میں انڈیل دیں ٹھنڈا ہونے پر اس کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ خشک حلوے کی صورت میں تیاری کے لئے آدھ سیر بھی درکار ہو گا۔ یہ حلوہ دماغ کو تقویت دیتا ہے اور سردیوں میں کھایا جاتا ہے۔

### آلو کا حلوہ۔ 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آلو	750 گرام	سجی	375 گرام
چینی	750 گرام	گری اخروت	60 گرام
بالائی	250 گرام	پستہ	20 گرام
آلابھی سبز	سات عدد	کیڑا	چند قطرے
زعفران	آدھی چمکی		۶۶

ترکیب : آلو صاف کر کے اپل لیں جب گل جائیں تو چوبے سے اتار کر ان کا چھلکا اتار لیں پھر صاف سل پر باریک پیس لیں۔ زعفران کو گرم پانی میں بھگو دیں پانی ٹھنڈا ہونے پر اس کا رنگ نکل آئے گا یہ زعفرانی پانی ان پیسے ہوئے آلوؤں کے لمبیدہ میں ملا دیں۔ ایک دیکھی میں پانی ڈال لیں تقریباً ایک سیر مقدار سے کچھ زیادہ ہو پھر اس میں چینی ڈال کر پکائیں۔ چمچ ہلاتی رہیں تاکہ شیرہ بن جائے اور گاڑھا ہو جائے جب تار بن جائے تو اس شیرہ کو ایک کھلے منہ کی بڑی دیکھی میں گھی ڈال کر کڑکڑائیں۔ اس گھی میں سبز آلابھی کے دانے بھی ڈال کر بھونیں پھر پیسے ہوئے آلو ڈال کر جب بادامی رنگ کے ہو جائیں تو اتار لیں پھر بالائی پیسٹ کر ڈال دیں اور ساتھ ہی شیرہ ملا دیں چند منٹوں بعد دودھ ڈال دیں جب دودھ اور چاشنی خشک ہو جائیں تو اخروت کی گریاں ڈال دیں اور خوب بھونیں اتنے میں خوشبو آنے لگے گی جب حلوہ گھی چمبوز دے تو کیڑا ڈال دیں پھر اتار کر چند منٹوں کے لئے رکھ دیں۔ حلوہ تیار ہو جائے گا۔

انجیروں کو پانی سے دھوئیں اور ان کا چھلکا اتار کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔  
 کانٹے سے ان میں سوراخ بنالیں۔ نصف گھنٹہ چونے کے پانی میں بھگو رکھیں۔ باہر نکال کر  
 پانی سے دھوئیں اور پانی میں اہل لیں اور نیچے اتار کر خشک کر لیں۔ چینی میں تھوڑا سا پانی  
 ڈال کر قوام بنائیں اور اس میں انجیر ڈال دیں۔ دھیمی آنچ پر پکاتی رہیں یہاں تک کہ قوام  
 گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں کالڈیز مرہ تیار ہے خشک اور صاف بوتلوں میں بند کر دیں۔

### انگور کا مرہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انگور بڑے دانے والے	دو کلو گرام	چینی	چار کلو گرام
پھنکری	تین گرام	کیوڑا	تین گرام
پانی	ضرورت کے مطابق	☆	☆

ترکیب: انگوروں کو صاف پانی سے دھو لیں۔ ایک کھلے منہ کے دیکچے میں پانی ڈال کر  
 پھنکری شامل کر دیں ایک ہلکا جوش دیں پھر اتار کر رکھ دیں۔ چینی کو دو کلو گرام پانی میں  
 ڈال کر چاشنی تیار کریں۔ چاشنی تیار کرتے وقت دھیمی آگ رکھیں جب چاشنی تیار ہو جائے  
 تو اس میں گرم پانی میں ابلے ہوئے گرم حالت میں انگور شامل کر دیں۔ تھوڑی دیر پکنے  
 دیں پھر اندر کر دو گرام زعفران اور روح کیوڑا ڈال کر لہن کو اچھی طرح حل کر لیں تاکہ  
 خوشبو انگوروں میں جذب ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر مرتبان میں بھر کر رکھ دیں۔ تین دن  
 کے بعد نہایت اعلیٰ درجے کا لذیذ مرہ تیار ہو جائے گا۔ انگور کا مرہ دل و دماغ کو طاقت  
 دیتا ہے۔



## انناس کا مرہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انناس	دو کلو	چینی	چار کلو
آلاچی سبز	چھ عدد	لیموں	چھ عدد
گلاب کا پانی	چند قطرے	☆	☆

**ترکیب:** تازہ انناس دستیاب نہ ہو تو ڈبوں میں بند انناس ٹکڑوں میں ملتا ہے انناس کے ٹکڑے ابال لیں پانی میں انناس کا پانی بھی شامل رکھیں جب ٹکڑے ٹھنڈے ہو جائیں تو انیس کانٹے یا چاقو کی نوک سے گود دیں۔ چار کلو چینی کو پانچ لیٹر پانی میں ڈال کر گاڑھی چاشنی تیار کریں۔ اس چاشنی میں انناس کے ٹکڑے ڈال کر پندرہ منٹ تک پکائیں جب محلول یکجا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اور اس میں مرق گلاب، پسی ہوئی سبز آلاچی، لیموں کا رس ملا کر خوب ہلائیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ایک مرجان میں بھر کر رکھ دیں اب انناس کا مرہ استعمال کے لئے تیار ہے۔

## بادام کا مرہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
مکری بادام	250 گرام	چینی	500 گرام
خالص شد	60 ملی لیٹر	لیموں	ایک عدد

**ترکیب:** بادام کی کریوں کو چار روز تک پانی میں بھگوئے رکھیں۔ پانی میں تک ملا لیں۔ پھر نمکین پانی سے نکال کر تازہ پانی سے دھو لیں اور چٹکے اتار لیں۔ 500 ملی لیٹر پانی میں کریاں اور شد ڈال کر ابال لیں۔ کئی ابال آجائیں تو کریاں نکال کر تازہ پانی میں دھو لیں کریوں کو باریک کوئچے سے گود لیں۔ 250 گرام چینی پانی میں ملا کر قوام بنائیں۔ قوام ایک

تار کا ہو جائے تو اس میں گریاں اور آدھالیموں نچوڑ کر قدرے پکائیں اور ٹھنڈا کر لیں۔  
تین دن بعد باقی چینی کا پھر ایک تار کا قوام بنائیں اور گریوں کو پہلے قوام سے نکال کر تازہ قوام  
میں ڈال دیں۔ قوام کو پھر پکائیں اور گاڑھا ہونے پر ٹھنڈا کر کے مرتبان میں رکھ لیں۔

### بیر کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
بھر پکے	آدھ کلو	چینی	ایک کلو
کیوزہ	چند قطرے	☆	☆

ترکیب: یکساں سائز کے پورے پکے ہوئے بیر لیں۔ داغی نہ ہوں ایک سیرپانی میں اباں  
کر اس میں بیر ڈال دیں تاکہ ذرا نرم ہو جائیں نیم ہفتہ حالت میں انہیں پھر کانتے سے خوب  
کود لیں۔ اب چینی کا شیرہ شدہ کی مانند گاڑھا بنالیں پھر اس میں بیر ڈال کر ایک ہفتہ کے لئے  
رکھ دیں تاکہ اس میں مٹھاس اچھی طرح جذب ہو جائے ایک ہفتہ بعد بیروں کو نکال کر  
دھوپ میں خشک کر لیں۔ مربے کو کیزے مکوڑوں سے بچا کر رکھیں چار دنوں میں مربہ  
خشک ہو کر تیار ہو جائے گا۔

### پھلوں کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انگور	دس عدد	انجیر	چھ عدد
کیا	بارہ عدد	نارنگی	تین عدد
دودھ	تین پیالی	چینی	حسب ذائقہ
پھلوں کا میٹس	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب: بڑی بڑی میٹھی نارنگیاں چھیل کر ٹکڑے کر لیں۔ کیلے چھیل کر چھوٹے چھوٹے

کنزے کر لیں۔ انگوڑوں کے دو دو کنزے کر لیں اگر دانے ہوں تو نکال دیں۔ انجیر بھی صاف کر کے کاٹ لیں۔ اب دودھ میں چینی اور پھل ڈال کر پکائیں۔ آجج بکلی رکھیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے اور مخلول میں سب پھل گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا کر کے استعمال کریں۔

### پیشے کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
پیشے کا گودا	ہار کلو	چینی	ہار کلو
چونا	سو گرام	کیڑا	دھاتی گرام

ترکیب: پیشے کو پھیل کر اس کی پھانکیں کاٹ لیں۔ پھانکوں کو احتیاط سے گود لیں اب گودے ہوئے پیشے کے کنزوں کو چونے کے پانی میں چند رہ منٹ تک بھگو رکھیں۔ پھر پانی سے نکال کر ان پھانکوں کو تازہ پانی سے دوبارہ دھو کر ایک کپڑے پر بچھا کر ہوا میں رکھ دیں۔ پھر چینی کی چاشنی تیار کریں۔ جب چاشنی گاڑھی ہونے لگے تو ہوا میں رکھی ہوئی پھانکیں پھر دھو کر چاشنی میں ڈال دیں۔ یہ مرکب جب گاڑھا ہو جائے اور پھانکیں پک کر گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں اور آمیزے پر کیڑہ چھڑک دیں۔ ٹھنڈا کر کے مر جان میں ڈال دیں۔

### جامن کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
جامن	ایک کلو	چینی	دو کلو

ترکیب: اچھی قسم کے جامن لیں اور پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ ایک کھلے منہ کے دیکچے میں پانی ڈال کر ابال لیں اور باہر نکل کر کسی کپڑے پر بچھا کر خشک کر لیں۔ چینی میں پانی ڈال کر گاڑھی چاشنی تیار کر لیں مزید گاڑھا کر کے قوام بنا لیں پھر اس قوام میں جامن ڈال دیں جامن کو مزید حرارت دینے اور شیرہ میں رکھ کر جذب کرنے کے لئے دوبارہ

چومے پر چڑھائیں۔ جب قوام لعاب دار ہو جائے تو جامتوں کو باہر نکال لیں ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

### چقندر کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چقندر	ایک کلو گرام	چینی	ایک کلو گرام
آلاہنجی سبز	چھ گرام	عرق گلاب	بارہ گرام

ترکیب: پتلے پھلکے والے چقندر لیں جن کے گودے کا وزن ایک کلو ہو۔ چھیل کر اس کا سفید جلا صاف کر لیں اور ان کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ٹکڑوں میں کانٹے سے سوراخ کر لیں پھر انہیں ایک گھنٹہ تک تازے پانی میں بھگوئے رکھیں۔ انہیں سسل کے برتن میں بھگوئیں پھر تھوڑی دیر بعد انہیں نکال کر کسی کپڑے پر بچھا دیں اور خشک کر لیں۔ اب چینی کا شربت تیار کر کے دھیمی آنچ پر رکھیں اور اس میں چقندر کے ٹکڑے ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکے دیں جب شربت گاڑھا ہو جائے تو سبز آلاہنجیاں چس کر اس میں ڈال دیں اور اچھی طرح ملا دیں۔ چند منٹوں بعد چقندر کا مربہ تیار ہو جائے گا اس وقت اس میں عرق گلاب چھڑک دیں اور ٹھنڈا ہونے پر صاف بوتلوں میں بھر دیں۔

### چیری کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چیری	250 گرام	چینی	ایک کپ
پانی	دو کپ	سرخ رنگ کھانے والا	ایک چنگی

ترکیب: موسم گرما اور بہار میں تازہ چیری بازار میں دستیاب ہوتی ہے۔ جو صرف چند دن ہی دیکھنے میں آتی ہے۔ اس موسم میں بنانا ہو تو بازار سے تازہ چیری خرید لیں۔ دیگر



موسموں میں اگر بنانا ہو تو بازار میں یہ پھل بند ڈبوں میں ملتا ہے۔ عام ڈبے میں تقریباً 250 کلو گرام کے قوب چیری ہوتی ہے جن کے ڈبے سے چیری نکل کر ایک منٹ کے لئے اسے گرم پانی میں رکھیں اور چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ کھانے والا سرخ رنگ اس میں شامل کر دیں دس منٹوں بعد شیرہ گاڑا ہو جائے گا۔ اسے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور استعمال کریں۔

### ہڑہڑ کا مرہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ہڑہڑ پھل	آدھ کلو	چینی	ایک کلو
نمک	ایک چمچ	ہڑہڑ	۱۰۰

ترکیب: ہڑہڑ دھو کر دو چالی پانی ملا کر ایک ابال دیں۔ دھیمی آنچ پر ابال لیں اور تقریباً پندرہ منٹ تک چولہے پر رہنے دیں۔ پھر اتار کر ایک کپڑے پر بچھالیں خشک ہونے پر جب ٹھنڈا ہو جائے تو کانٹے سے ہر دانے پر گود لیں۔ اب چینی میں نمک اور تھوڑا سا پانی ملا کر شیرہ تیار کر لیں۔ یہ ابلے ہوئے ہڑہڑ چینی کی چاشنی میں پانچ منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں تاکہ چینی میں موجود پانی بالکل خشک ہو جائے تو اتار کر بادام پھیل کر ڈال لیں۔ یہ محلول جب گاڑا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے دیں پھر اسے کسی مرتبان یا کھلے منہ کی بڑی بوتل میں ڈال دیں۔

### خوبانی کا مرہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
خوبانی	ایک کلو گرام	چینی	ایک کلو گرام

ترکیب: صاف اور ترد تازہ اعلیٰ قسم کی خوبانیاں دھو لیں۔ ایک ٹھنڈے کے لئے ٹھنڈے پانی میں بھگوئے رکھیں اب انہیں پانی میں ابال لیں۔ جب نرم ہو جائیں تو انہیں باہر نکال کر سٹیل کے کسی برتن میں رکھ کر خشک کر لیں۔ چینی سے شیرہ تیار کر لیں۔ شیرہ تیار کرتے وقت

ہلکی آنچ رکھیں۔ شیرہ میں یہ خوبانیاں ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر حرارت دیں۔ اسی اثناء میں گاڑھے شیرے میں پک کر ایک مربہ کی شکل بن جائے گی اب اسے آنچ سے اتار لیں پھر ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر دیں۔

### خشک کھجور کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
خشک کھجور	ایک کلو	جینی	ایک کلو
آلاچی بڑ	بارہ گرام	عرق کھاب	بارہ گرام

ترکیب: خشک کھجوروں کو ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھوئیں پھر انہیں کھلے منہ کے دیکچے میں ڈال کر گرم پانی میں اپال لیں۔ جب نرم ہو جائے تو انہیں چولیسے سے اتار لیں۔ کھجوروں کو باہر نکال کر اندر کے جذب شدہ پانی کو خارج ہونے دیں۔ انہیں ہر کسی سوتی کپڑے پر بچھا دیں تو زیادہ موزوں ہو گا جینی میں پانی ڈال کر شربت بنالیں اس میں خشک کھجوریں ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکائیں تاکہ کھجوریں اچھی طرح گل جائیں اور مٹھاس خوب جذب ہو جائے جب چاشنی گاڑھی ہو جائے تو آلاچی کے دانے پیس کر ڈال دیں یا مٹایت آلاچی ربنے دیں اب یہ محلول مربہ کی صورت میں نمودار ہو جائے گا تو اس میں کھاب کا عرق ڈال دیں۔ انہیں بوتلوں میں بند کر دیں۔

### زرد آلو کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
زرد آلو (خوبانی کالی)	ایک کلو گرام	جینی	ایک کلو گرام

ترکیب: کالی خوبانی جو عام خوبانی سے حجم میں بڑی ہوتی ہے اور اس کا رنگ زرد ہوتا ہے اسے زرد آلو بھی کہتے ہیں۔ اچھی قسم کی کالی خوبانی کا انتخاب کریں اور اسے ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اور ایک گھنٹے کے لئے پانی میں بھگوئے رکھیں۔ پانی سے نکال کر انہیں کسی

کپڑے پر بچھا دیں تاکہ ان کا بیرونی پانی خشک ہو جائے پھر اس کی مٹھلیاں نکال کر علیحدہ کر دیں۔ اب تمام چینی کے برتن میں یا سٹیل کے برتن میں چینی ڈال کر پانی ملا دیں اور دھبی آگ پر پکے دیں۔ جب شربت میں بلبلے پیدا ہونے لگیں تو ان میں زرد آلو ڈال دیں جب یہ اچھی طرح پک جائیں اور مخلول گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں ٹھنڈا ہونے پر مرتبان میں یا کھلے منہ کی بوتلوں میں محفوظ کر لیں یہ بہت قوت بخش مرہ ہے روزانہ پانچ چھ دانے کھائیں بہت مفید ہے۔

### سیب کا مرہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
میٹھے اور پختہ سیب	تین کلو	چینی	سازھے تین کلو
چونا	60 گرام	سبز آلاچی	دس عدد
پانی	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب : اچھے تازہ پختہ سیب لیں۔ انہیں چھیل کر یا چھیلنے سے پہلے بیج نکالنے کی گول چھری سے سیب کے بیج اور درمیانی سخت حصہ نکال لیں۔ سیب کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور کانٹے سے اچھی طرح گود لیں۔ پھر سیب کو چونے کے پانی میں چند منٹوں کے لئے بھگو دیں پھر نکال کر صاف پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ اسی طرح پانی صاف سے سیبوں کو دو تین مرتبہ دھوئیں۔ پھر ایک کھلے منہ کے دیکھے میں پانی ڈال کر اہال لیں۔ پانی جب کھولنے لگے تو دیکھے کو چولہے سے اتار لیں اور اس میں سیب ڈال دیں۔ بیس منٹ تک اس پانی میں سیب پڑے رہنے دیں۔ پھر تین لیٹر پانی لے کر اس میں تین کلو چینی ملا کر چاشنی بنائیں۔ چاشنی جب اچھی طرح تیار ہو جائے تو اس میں سبز آلاچی کے دانے پیس کر اس مخلول میں ملا دیں جب یہ آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو دیکھے کو چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ پھر اسے صاف اور خشک مرتبان میں ڈال لیں اگر سیب درمیانہ سائز کے ہوں تو انہیں ثابت رہنے دیں ٹکڑے نہ کاٹیں۔

## گاجر کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سرخ گاجریں	ایک کلو	چینی	ڈیڑھ کلو
ٹازہ	1/2 پیچ	☆	☆

**ترکیب :** گاجروں کو چھیل لیں۔ گاجریں اگر بڑی ہیں تو کے حسب پسند ٹکڑے (لبو ترے) کر لیں اور درمیان کا سخت حصہ ڈنٹھل نکال لیں نصف کلو پانی میں گاجروں کو ابال لیں اتنا ابالیں کہ وہ گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے۔ اب چینی سے چاشنی تیار کریں اور قوام کو گاڑھا تیار کر لیں۔ لیکن زیادہ سخت نہ ہو پھر ایلی ہوئی گاجروں کو شیرہ میں ڈال کر پندرہ منٹ تک دھبی آگ پر پکائیں تاکہ گاجر چینی جذب کر لے شیرہ تیار کرتے وقت ٹازہ بھی ڈال دیں۔ پندرہ منٹوں بعد جب گاجریں اچھی طرح گل جائیں اور شیرہ مناسب حد تک گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے صاف کھلے منہ کی بڑی بوتلوں یا مربتان میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ گاجر کا مربہ ہاضمہ کو تقویت دیتا ہے پیٹ میں پانی بڑھنے سے روکتا ہے۔ گاجروں کے پتوں میں پروٹین 'چکنائی' معدنی نمک نشاستہ دار اجزاء چونا اور فاسفورس بھی ہوتا ہے یہ گاجر سے زیادہ قوی ہیں۔ گاجر کے ایک 60 گرام پتوں میں تیس حرارے قوت ہوتی ہے۔ گاجر کے پتوں کو کسی صورت ضائع نہ کریں۔ سینکڑوں برس قبل عرب اطباء نے گاجر کو سیب کا بدل قرار دیا۔ عرب اطباء سیب کی بجائے گاجر کا استعمال کرایا کرتے تھے۔ دل کی تقویت کے لئے گاجر یا سیب کا مربہ تجویز کرتے تھے۔ اس بنا پر گاجر کو عوام کے سیب سے موسوم کیا جاتا ہے۔ یہ حقیقت بڑی دلچسپ اور بصیرت افروز ہے۔ کہ جدید سائنسی اور نژادی تحقیق نے بھی عرب اطباء کی اس تحقیق کی تصدیق کی ہے۔



## لیموں اور شہد والا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
لیموں	پچیس عدد	شہد	پانچ لیٹر
جلوتری	چھ گرام	جائفل	چھ گرام
آلاچی بزر	بارہ گرام	☆	☆

**ترکیب:** لیموں کو ایک گھنٹہ پانی میں بھگوئے رکھیں۔ ایک کھلے تہ کے بڑے دیکچے میں شہد ڈال کر جوش دیں۔ گاڑھا ہونے پر اتار لیں اس میں لیموں، جوتری، جائفل اور آلاچی ڈال کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں اور دھیمی آگ پر چندہ منٹوں کے لئے پکائیں۔ بعد ازاں چولہے سے اتار کر لیموں مع شہد بوتلوں میں بھر لیں اور بوتلیں مضبوطی سے بند کر کے سات دن کے لئے چھوڑ دیں مربہ تیار ہو جائے گا۔

## لیموں کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
لیموں	ایک کلو	چینی	تین کلو
نمک	حسب ضرورت	آلاچی بزر	10 گرام

**ترکیب:** چینی کو پانی میں حل کر کے چاشنی بنالیں پھر مزید پکا کر قوام تیار کر لیں۔ لیموں کو اچھی طرح تازے پانی میں دھو کر دو دو یا چار چار ٹکڑے کاٹ لیں اور ان ٹکڑوں کو قوام میں ڈال دیں اور دھیمی آگ پر چندہ منٹوں کے لئے پکنے دیں پھر نمک اور آلاچی ملا دیں اور چولہے سے اتار کر مرتبان میں بند کر دیں۔

## آلو کا حلوہ۔ 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آلو	ایک کلو	تمبی	آدھ کلو
جینی	750 گرام	سوئی	250 گرام
بالائی	250 گرام	بادام کی مری	60 گرام
پست	30 گرام	سبز آلاہچی	سات عدد
کشمش	دس عدد	کیوڑا	چند قطرے
ٹاریل	60 گرام	ہٹا	ہٹا

ترکیب :

آلو دھو کر ابالیں جب گل جائیں تو ان کے چھلکے اتار لیں ایک صاف سل پر آلوؤں کو بیس لیں۔ ایک کھلے منہ کی بڑی دیکھی میں چینی ڈال کر ایک کلو پانی ڈال دیں اسے چولے پر چڑھا دیں اور ہلکی آنچ سے پکائیں۔ چھپے برابر چلاتی رہیں چند منٹوں بعد شیرہ بننا شروع ہو جائے گا۔ اتنے میں کشمش پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ تھوڑی دیر بعد جب کشمش پھول جائے تو پانی نکال دیں۔ ٹاریل پانی سے دھو کر باریک کتر لیں پھر پست اور بادام کی مریاں دھو کر باریک کتر لیں۔ ایک کھلے منہ کی بڑی دیکھی میں کھی ڈال کر سبز آلاہچی ڈال کر بھونیں خوشبو آنے پر سوئی ڈال دیں جب سوئی کارنگ یا دمی ہو جائے تو پے ہوئے آلو ڈال دیں اور خوب بھونیں۔ اب چینی کا شیرہ شامل کر دیں اور بالائی بھی پھیٹ کر ملا دیں۔ چھپے برابر چلاتی رہیں۔ چاشنی کا شیرہ گاڑھا ہو کر خشک ہو جائے گا۔ پھر حلوہ کی صورت بن جائے گی تو بادام، اخروٹ، ٹاریل اور پست ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر تھوڑی دیر تک بھونے۔ جب حلوہ کھی پھوڑ دے تو کیوڑا ڈال کر اتار لیں اور چند منٹوں کے لئے ڈھکا رہتے دیں اب حلوہ تیار ہے ہلٹوں میں ڈال کر پیش کر دیں۔

### صنہ ے کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
منق ے	ایک کلو گرام	چینی	ایک کلو گرام
نمک	ساتھ گرام	دہی	250 ملی لیٹر
لیبوں	ایک عدد	☆	☆

ترکیب: صنہ ے صاف کر لیں۔ منی کے برتن میں پانی ڈال کر ایک گھنٹے کے لئے بھگو دیں ایک گھنٹہ بعد پانی سے نکال کر خشک کرنے کے لئے ایک سوٹی کپڑے پر بچھا دیں۔ اس میں جذب شدہ پانی ہاتھ سے دبا دیا کر نکال دیں۔ 12 (1) گرام دہی میں پانی ملا کر اس میں صنہ ے ڈال دیں۔ ایک گھنٹہ بعد اسے اہال لیں۔ دھبی آگ پر اہالیں جب رنگ بدل جائے تو اتار لیں پھر صنہ ے کو صاف پانی سے دھو لیں۔ باقی دہی میں لیبوں کا رس، نمک اور صنہ ے ڈال کر لائیں۔ چینی کا پتلا سا شربت تیار کریں اس میں صنہ ے ڈال کر دھبی آگ پر پکائیں قوام تیار ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں۔

### ناشیاتی کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ناشیاتی	ایک کلو	چینی	ایک کلو
آلاچی ہنز	چھ عدد	پانی حسب ضرورت	۶۶

ترکیب: پکی ہوئی سخت ناشیاتی منتخب کریں۔ نصف چینی کو پانی میں حل کریں اور پھل کو اس میں اہال لیں پھر ہندوہ بیس منٹ بعد باقی ماندہ چینی بھی اس میں ڈال دیں۔ ناشیاتی کو اس وقت تک اہال لے رہیں جب تک وہ نرم نہ ہو جائے اور مخلول کا پانی گاڑھا نہ ہو جائے پھر مربے کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر صاف بڑی بوتلوں یا مرتبان میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔

## اخروٹ کی برفی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گری اخروٹ	آدھ کلو	کھویا	375 گرام
چینی	ایک کلو	تھی	120 گرام
کیوڑہ	ایک بڑا چپ	زردہ	ایک چنگی

ترکیب : اخروٹ کی گری گرامنڈر سے پیس لیں۔ ایک کھلے منہ کے برتن میں تھی ڈال کر کھوئے کو بھون لیں۔ جب کھویا بادی رنگ میں آجائے تو چوبیسے سے اتار لیں۔ چینی میں پانی ڈال کر چاشنی بنالیں مزید حرارت دے کر گاڑھا شیرہ بنالیں۔ اس میں بھنا ہوا کھویا پے ہوئے اخروٹ اور زردے کا رنگ ڈال دیں۔ جب سارا آمیزہ گاڑھا ہو کر یکجان ہو جائے تو اتار لیں۔ ایک سٹیل کی ٹرے میں تھی ڈال کر پکا ہوا محلول پھیلا دیں پھر کیوڑہ چھڑک دیں۔ جب ٹھنڈا ہو کر سخت ہو جائے تو ٹکڑے کاٹ لیں اس پر ورق لگا کر پیش کریں۔

## اخروٹ کی ٹافی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گری اخروٹ	250 گرام	دودھ	ایک لیٹر
کھویا	125 گرام	چینی	250 گرام
کھن یا کمی	معمولی مقدار میں	☆	☆

ترکیب : ایک کھلے منہ کے برتن میں دودھ ڈال کر پکائیں دودھ اتنا پکائیں کہ خشک ہو کر دو پیالی رہ جائے پھر دودھ میں چینی ڈال کر دھیمی آنچ پر دس منٹوں تک پکائیں۔ اخروٹ کی گری پیس لیں۔ پے ہوئے اخروٹ دودھ میں شامل کر کے چپے سے اچھی طرح ہلائیں جب اخروٹ کی پسی ہوئی گری دودھ میں اچھی طرح حل ہو جائے تو کھویا مسل کر



دودھ میں ڈال دیں اور چولہا بند کر دیں۔ ایک چمچ سے اچھی طرح ہلائیں ایک ڈش یا ترے میں تھی یا کھن لگائیں اور ٹافی کا آمیزہ اس پر پھیلا دیں اور اگر زیادہ گاڑھا بن گیا ہو تو اسے بیلن سے پھیلا دیں تاکہ پوری طرح ٹرے میں آجائے۔ تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ جب آمیزہ ٹھنڈا ہو جائے تو مرضی کے مطابق چھری سے ٹکڑے کاٹ لیں۔

### اخروٹ کی مٹھائی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گرمی اخروٹ	250 گرام	دودھ	ایک لیٹر
چینی	250 گرام	کھن	120 گرام
کو کو پاؤڈر	دو چمچ	☆	☆

ترکیب: ایک بڑے دیکھے میں دودھ، چینی اور کو کو پاؤڈر اکٹھے ملا کر یکجان کر لیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں۔ چمچ برابر چلاتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر دوبارہ پھینٹ لیں اور اخروٹ کی گریاں صاف کر کے ملا دیں۔ جب یہ آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو ایک پلیٹ میں رکھی ملا کر یہ مرکب اس میں ڈال دیں اور چمچ سے بالائی سطح ہموار کریں چند منٹ ایسے ہی رہنے دیں ٹھنڈا ہونے پر چھری سے برتی کی طرح ٹکڑیاں کاٹ لیں۔

### اندڑے

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول کا سو آٹا	آدھ کلو	چینی	375 گرام
کمی	250 گرام	تل	دو چمچ
خمشاش	دو چمچ	خربوزے کے بیج	دو چمچ

ترکیب: چاولوں کو صاف کر کے دو گھنٹوں کے لئے کھلے پانی میں بھگو لیں۔ اور نکال کر

باریک جالی دار پلاسٹک کی چھوٹی نوکری میں رکھ دیں تاکہ پانی سدا خشک ہو جائے پھر ان چاولوں کو کسی سوئی کپڑے پر پھیلا دیں۔ جب وہ پسنے کے قابل ہو جائیں تو انہیں گرا اندر سے چیں لیں اور چینی ملا کر ہاتھوں سے یکجان کر لیں۔ تھوڑی دیر پڑا رہنے دیں۔ پھر اندر سے کے مطابق اس کی گولیاں بنالیں اور ہاتھ میں خشک آٹا لگا کر اندر سے بنالیں پھر ان پر خشکاش تل اور خربوزے کے بیج لگا کر گھی میں دھبی آج پر تل لیں۔ اندر سے جب بادامی رنگ کے قریب آئے لگیں تو اتار لیں۔

### بادام کی برنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گرمی بادام	آدھ کلو	کھویا	آدھ کلو
چینی	دو کلو	گھی	750 گرام
کیوزہ	حسب ذائقہ	کھانے کا رنگ	حسب پسند

ترکیب: بادام کی گریوں کو گرم پانی میں چند منٹوں کے لئے بھگو دیں۔ چھلکا نرم ہونے پر اتار لیں۔ اور باریک چیں لیں ایک کھلے منہ کے برتن میں پیسے ہوئے بادام گھی میں بھون لیں جب ان کا رنگ بادامی ہو جائے تو اتار لیں پھر کھویا مسل کر اس میں ڈال دیں۔ چمچ چلاتی رہیں پیسے ہوئے باداموں میں کھویا ڈال کر بھون لیں۔ جب دونوں چیزیں اچھی طرح یکجان ہو جائیں تو پھر چینی کا گاڑھا شیرہ تیار کر لیں اور اس میں اپنی پسند کا کھانے کا رنگ ملا لیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور شیرہ مکمل گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ پھر اس محلول کو ایک سٹیل یا کسی دھات کی بڑی ٹرے میں پھیلا دیں۔ آمیزہ ڈالنے سے پہلے ٹرے میں چاروں طرف گھی لگا دیں۔ اس پر کیوزہ چھڑک دیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو چھری سے برنی کے ٹکڑے کاٹ لیں اور اوپر چاندی کے ورق لگا دیں۔

## بادام کی مٹھائی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کری بادام	250 گرام	جینی	آدھ کلو

ترکیب: ایک دھچکے میں جینی ڈال کر 250 گرام پانی میں گرم کر کے شیرہ تیار کر لیں کھانے کا کوئی سارنگ حسب پسند شامل کر دیں۔ چچہ چلاتے رہیں جب چاشنی گاڑھی ہونے لگے تو بادام کی کری چھلکا اتار کر ڈال دیں۔ چند منٹوں بعد شیرہ گاڑھا ہو جائے گا اور باداموں کی شیرہ پر جم جائے گی تو اسے چولے سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے دیں پھر چھری سے ٹکڑے کاٹنے کے لئے زرے میں پھیلا دیں۔

## برقی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کھویا	ڈیڑھ کلو	جینی	دو کلو
بادام	60 گرام	پست	30 گرام
ورق	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب: دو کلو جینی میں آدھا کلو پانی ڈال کر کھلے منہ کے دھچکے میں رکھ کر شیرہ تیار کر لیں۔ چچہ چلاتی جائیں جب شیرہ گاڑھا ہو جائے تو اس میں کھویا مسل کر ڈال دیں اور آمیزے کو خوب بھونیں جب کھویا اور شیرہ ایک دو سرے میں جذب ہو جائیں تو ایک بڑی ٹرے یا تھل میں انڈیل لیں۔ اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ پست اور بادام کی کریوں کو باریک کاٹ کر اوپر بکھیر دیں اور چاندی کے ورق لگا کر حسب خشاکتوں میں کاٹ لیں۔

## میں کے لڈو

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
بیس	ایک کلو	چینی	ذیادہ کلو
کھی	آدھ کلو	کری بادام	10 گرام
کری پست	120 گرام	آلاچی ہبز	چھ عدد

**ترکیب :** ایک کڑا ہی میں کھی ڈال کر گرم کریں پھر بیس ڈال کر خوب بھونیں خوشبو آنے پر چینی ڈال دیں چھچھ چلاتے رہیں۔ جب چینی پوری طرح حل ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اب اس میں بادام اور پست کی باریک کٹی ہوئی گریاں ڈال دیں اور ساتھ سبز آلاچی کے دانے نکال کر ڈال دیں۔ پھر نیم گرم حالت میں آمیزے کے ہاتھوں سے لڈو بنالیں اور چاندی کے ورق لگا دیں۔

## پستے کی برنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
پست	250 گرام	چینی	آدھ کلو
کھویا	250 گرام	کھی	120 گرام
کھانے کا رنگ	دو چٹکی	☆	☆

**ترکیب :** پستے کو صاف کر کے گرائنڈر سے باریک پس لیں۔ ایک دیکچے میں کھی ڈال کر گرم کر لیں پھر کھوئے کو مسل کر باریک کر لیں اور دیکچے میں ڈال دیں چند منٹوں بعد میں بادامی رنگ کا ہو جائے تو اتار لیں۔ دوسرے برتن میں چینی سے شیرہ تیار کر لیں جب شیرہ گاڑھا ہو جائے تو اس میں پسا ہوا پست اور بھنا ہوا کھویا ڈال دیں۔ چھچھ چلاتی رہیں جب آمیزہ ایک محلول کی صورت میں آجائے تو اتار لیں ایک رے میں کھی لگا کر اس میں تیار



شدہ آمیزہ پھیلا دیں پھر ٹھنڈا ہونے دیں اور کیڑہ چھڑک دیں مزید ٹھنڈا ہونے پر پھری سے حسب فضا ٹکڑے کاٹ لیں اور ورق لگالیں۔

### پیٹھے کی برنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ہٹھا	ایک کلو	چینی	دو کلو
کھی	ڈیڑھ لیٹر	انڈے	بارہ عدد
گری بارام	دس عدد	گری پست	دس عدد
سوئی	ایک کلو	☆	☆

ترکیب : پیٹھے کو پھیل کر کدو کش کر لیں۔ کڑا ہی میں تھی ڈال کر گرم کریں اور ہٹھا ڈال دیں۔ پہلے تیز آئج پر چند منٹ پکنے دیں۔ پھر دھیمی آئج پر پکائیں جب پانی خشک ہو جائے تو اسے اتنا بھونیں کہ ہٹھا سرخ ہو جائے۔ سوئی کھی میں علیحدہ بھونیں اور پیٹھے میں ڈال دیں ایک برتن میں انڈے اور چینی پھیٹ لیں اور اس آمیزے میں ملا دیں۔ پندرہ منٹوں تک پکائیں جب محلول گاڑھا ہو جائے تو آندر لیں ٹھنڈا ہونے پر جم جائے گا پھر اسے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

### پیٹھے کی مٹھائی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ہٹھا	آدھ کلو	چینی	750 گرام

ترکیب : ہٹھا پھیل کر صاف کر لیں اور اس کے بیج نکال دیں۔ پھر اس کے لمبے یا چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ اب ان کو کانٹے سے اچھی طرح چوک دیں۔ پھر پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ دوسرے برتن میں چینی کی چاشنی بنا لیں جب گاڑھی ہو جائے تو اس میں ابالے

ہوئے ٹھنڈے کے ٹکڑے ڈال دیں اور پکائیں۔ جب چاشنی گاڑھے شیرے کی صورت میں بن جائے اور ٹکڑوں پر بھنے گئے تو اتار لیں اور اس پر کیوڑہ چمڑک دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اتار لیں۔ ایک بڑی ٹرے میں یہ مخلول اور ٹکڑے پھیلا دیں خشک ہونے پر ٹکڑے کاٹ لیں۔

### جلیبی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
میدہ	آدھ کلو	چینی	دو کلو
تھی	375 گرام	زردے کارنگ	ایک گرام
بیکنگ پاؤڈر	10 گرام	دودھ	آدھ کلو

ترکیب: دو کلو چینی میں آدھ کلو پانی ملا کر اپال لیں۔ ساتھ زردے کارنگ بھی ڈال دیں اسے دھیمی آگ پر پکنے دیں جب یہ گاڑھی چاشنی بن جائے تو اتار کر علیحدہ رکھ لیں۔ میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا دیں پھر تھوڑے سے دودھ میں گوندھ لیں۔ میدہ سخت ہو جائے تو باتھوں کو پانی لگا کر مزید گوندھ لیں پھر یہ ایک خمیر کی طرح پھول جائے گا۔ آدھ کلو دودھ میں سے 300 گرام دودھ اس میدے میں ملا لیں تاکہ یہ کریم کی طرح گاڑھا ہو جائے۔ ایک سوٹے سوٹی کپڑے میں یہ مخلول ڈال کر نیچے ایک چھید کئے ہوئے کپڑے میں مخلول سے انگلی ہٹا کر کڑاہی میں گھما کر جلیبی کی طرح گھماتے جائیں اور جلیبی کی شکل بناتی جائیں۔ جلیبیاں جب سرخ ہونے لگیں تو ان کو گرم گرم حالت میں شیرے میں ڈالتے جائیں آدھے گھنٹے بعد اسے شیرے سے نکل لیں۔

### چھوہاروں کی برنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چھوہارے پے ہوئے	ایک کلو	دودھ	ایک کلو

جینی	دو کلو	کھویا	750 گرام
------	--------	-------	----------

ترکیب: بڑے دیکچے میں چھوہاروں اور دودھ کو اہل لیں۔ جب چھوہارے نکل جائیں اور دودھ خشک ہو جائے تو چولیسے سے اتار کر چھوہاروں سے گھٹلیاں نکال لیں اور چھوہاروں کو پیس لیں۔ ان پے ہوئے چھوہاروں کو دیکچے میں ڈال کر دوبارہ بھون لیں۔ کھوئے کو مسل کر ان میں ڈال دیں۔ جب کھویا اچھی طرح بھن جائے اور یہ مرکب اچھی طرح تیار ہو جائے تو اس میں جینی اور تین پیالی پانی ڈال دیں جب جینی حل ہو کر گاڑھا شیرہ بن جائے اور سب چیزیں اچھی طرح یکجان ہو جائیں تو اتار لیں۔ ایک بڑی ٹرے میں تھی لگا کر یہ آمیزہ اس پر پھیلا دیں۔ اور ٹھنڈا ہونے دیں پھر پھری سے ٹکڑیاں کاٹ لیں۔

## رس گلے

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کچا دودھ	دو کلو	پھنکری پیسی ہوئی	ایک چنگی
کھویا	125 گرام	میدہ	125 گرام
جینی	ایک کلو	آلاپچی ہبز	دس عدد

ترکیب: ایک بڑے دیکچے میں دودھ اہل لیں۔ جوش آنے پر پھنکری کی چنگی ڈال دیں۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اسے اتار کر باریک سوتی کپڑے میں چھان لیں اور پھنے ہوئے دودھ کی پھنکروں کو باندھ کر لٹکا دیں تاکہ باقی ماندہ بھی نکل جائے۔ جب پھیر کی شکل میں آجائے تو نکال لیں کھوئے کو مسل دیں۔ پھر پیڑ اور کھوئے کو خوب پھینٹیں پر ان میں میدہ ڈال کر کانٹے سے پھینٹیں 'میدہ' پیڑ جتنا پھینٹنا جائے گا اتنی ہی رس گھاڑم ہو گا۔ رس گلے بناتے وقت ان کے درمیان دو دو آلاپچی کے دانے ڈالتے جائیں۔ جینی کی چاشنی تیار کر لیں اس میں رس گلے ڈال کر پکنے دیں۔ جب رس گلے پھول کر نرم ہو جائیں تو نکال لیں۔ ٹھنڈے ہونے پر اسی چاشنی میں ڈال دیں۔ اور ورق لگا کر پیش کریں۔

## گلاب جامن - 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
میدہ	250 گرام	دہی	125 گرام
چینی	آدھ کلو	کھن	125 گرام
کھی	200 گرام	کری بادام	250 گرام
بیکنگ پاؤڈر	چائے کا ایک چمچ	☆	☆

ترکیب: بادام کی گریاں گرا سٹور سے چیں کر میدہ میں ملا لیں اور انہیں کھن میں حل کر لیں۔ پھر بیکنگ پاؤڈر ملا کر ان سب اشیاء کو خوب پھینٹیں پھر دہی ملا دیں۔ سارے آمیزے کو خوب پھینٹیں اور ایک مرکب تیار کر لیں اور اسے چند منٹوں کے لئے پڑا رہنے دیں چینی میں آدھ کلو پانی ڈال کر شیرہ بنالیں جب گاڑھا ہو جائے تو گلاب جامن حسب سائز گول یا لمبی بنالیں۔ ایک کھلے منہ کے بڑی دھچے یا کڑا اسی میں کھی گرم کر کے گلاب جامن ڈال دیں۔ اور چند منٹوں تک تلتے رہیں جب بادامی رنگ کی ہو جائیں تو شیرہ میں ڈال دیں۔ ایک گھنٹہ تک پڑی رہنے دیں۔ اس وقت میں گلاب جامن شیرہ جذب کر لیں گی۔ پھر ایک بڑی کڑھی سے گلاب جامن اٹھا کر ڈونگے میں ڈال دیں ان پر چاندی کے ورق لگا دیں۔

## گلاب جامن - 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
میدہ	دو پڑے چمچے	کھویا	250 گرام
غیر	125 گرام	چینی	آدھا کلو
کھی	250 گرام	آلا بچی ہر	دس عدد
بیکنگ پاؤڈر	چائے کا ایک چمچ	چاندی کے ورق	حسب ضرورت



## آلو مشر کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آلو	آدھ کلو	مشر کے دانے	آدھ کلو
چینی	750 گرام	کھی	375 گرام
بالائی	250 گرام	سبز آلاہنجی	چھ عدد
گری بادام	60 گرام	☆	☆

ترکیب : آلو پھیل کر کدو کش کر کے کھلے مت کی دیکھی میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں ہلکی آنچ پر آلو کو اپنے ہی پانی میں گلے دیں جب گل جائیں تو اتار لیں اب مزار اور آلو کو سل پر اکٹھا چیں لیں۔ چینی میں 750 گرام پانی ڈال کر شیرہ بنالیں بالائی پھینٹ کر اس میں زعفران ملا دیں دیکھی میں کھی ڈال کر سبز آلاہنجی بھون لیں۔ سبز آلاہنجی جب براؤن رنگ میں ہو جائے تو اس میں پے ہوئے مزار اور آلو ڈال دیں۔ چند منٹ اور بھونیں پھر چاشنی اور زعفران ملی بالائی ڈال دیں۔ پیچھے برابر چلاتی رہیں۔ دھیمی آنچ رکھیں اب حلوہ گاڑنا بن جائے گا پھر بادام اور کشمش ڈال دیں جب حلوہ کھی چھوڑ دے تو کیوڑا ڈال کر اتار لیں۔ حلوہ تیار ہے۔

## انڈوں کا حلوہ - 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انڈے	ایک درجن	چینی	375 گرام
چھوہارے	دو عدد	گری بادام	30 گرام
بدریل	60 گرام	بالائی	ایک پیالی
سبز آلاہنجی	چار عدد	زعفران پیسی ہوئی	آدھی چنگی

ترکیب : کھوئے کو اچھی طرح مسل لیں اور پیئر شامل کر کے ہاتھوں سے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب سبز آلاچیچیں کر ملا دیں پھر بیکنگ پاؤڈر ڈال کر پانی شامل کر کے گوندھ لیں اور ایک گھنٹہ تک کے لئے پڑا رہنے دیں۔ ایک کڑاہی میں گھی گرم کریں دو سرے برتن میں چینی میں پانی ملا کر چاشنی بنالیں۔ کڑاہی کے نیچے دھبی آگ رکھیں۔ کھوئے اور پیئر کے آمیزے سے چھوٹی چھوٹی کول یا لمبی گلاب جامن تیار کر لیں اور گھی میں تلے جائیں جب رنگت بادامی ہو جائے تو اُتارتے جائیں اور شیرہ میں ڈبوئے جائیں دس پندرہ منٹ شیرہ میں ڈوبی رہنے دیں۔ پھر ایک گمرے برتن میں یا ڈونگے میں ڈال لیں۔ ہلیٹھوں پر سجا کر چاندی کے ورق لگا دیں۔

### موتی چور کے لڈو-1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چنے کی دال	آدھ کلو	گھی	آدھ کلو
چینی	750 گرام	دودھ	125 گرام
دہی	60 گرام	آلاچیچ سبز	دس عدد
بیکنگ پاؤڈر	چھ گرام	☆	☆

ترکیب : چنے کی دال دس گھنٹے تک کھلے پانی میں بھگوئے رکھیں پھر اسے صاف سل پر ہیں لیں۔ یہی ہوئی دال میں دو چمکانک گھی ملا دیں۔ دہی پھینٹ کر ڈال دیں۔ تینوں چیزوں کے مرکب کو خوب پھینٹیں۔ دودھ ابال کر ٹھنڈا کر لیں اور اسی آمیزے میں شامل کر دیں پھر بیکنگ پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں تاکہ بھاگ نکل آئے۔ چینی میں ایک پاؤ پانی ڈال کر چاشنی تیار کر لیں۔ ایک کڑاہی میں آدھ سیر گھی ڈال کر گرم کر لیں۔ لوہے کی موٹی چھلنی جس کے چمید بڑے ہوں اس میں یہی ہوئی دال کا مرکب ڈال کر تلنے جائیں اور شیرہ میں ڈالتے جائیں یہ بوندیاں دو گھنٹے تک شیرہ میں رہنے دیں۔ پھر آلاچیچ کے دانے ملا دیں اور ہاتھوں سے لڈو بنائیں ان پر باریک کٹے ہوئے بادام اور پست بھادیں۔ ہلیٹھوں

میں رکھ کر چاندی کے ورق سجادیں۔

## موتی چور کے لڈو۔ 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
میں	225 گرام	میدہ	225 گرام
چینی	725 گرام	تھی	500 گرام
گری بادام	20 گرام	گری پستہ	20 گرام
آلابچی سبز	چودہ	زعفران	ایک چمچی
چاندی کے ورق	حسب ضرورت		

ترکیب : میں اور میدہ کو حسب ضرورت پانی میں گھول کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھینٹے ہوئے مرکب کا ایک قطرہ پانی میں ڈال کر دیکھیں اگر بہتا ہے تو تیار اگر ڈوب جائے تو مزید پھینٹیں۔ کڑا ہی میں تھی گرم کریں۔ نو ہے کی بنی ہوئی موتی جالی جس کے سوراخ بڑے ہوں اور حجم چوڑا ہو اس کا دستہ لیا ہوتا ہے جسے لڈو کی چھانی بھی کسا جاتا ہے۔ اس پر میں اور میدہ کا آمیزہ ڈالیں یہ موتی کی طرح تھی پر گرتا جائے گا۔ دوسری بڑی چھانی سے اٹھا کر چینی سے تیار کردہ گاڑھے شیرے میں ڈالتے جائیں۔ قوام میں زعفران ڈال کر پہلے ہی تیار کر رکھیں جب یہ سارا محلول ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں سبز آلابچی پس ہوئی ڈال کر ملا لیں۔ یا آلابچی کے دانے ملا لیں اور ہاتھوں سے حسب ختم سائز کے لحاظ سے لڈو بناتے جائیں پھر بادام اور پستہ کی باریک کٹی ہوئی گریاں سجادیں اور ورق لگا کر پیش کریں۔

## میوے کے لڈو

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
شیش	125 گرام	گری بادام	آدھا کلو

گری اخروت	250 گرام	چلتوزے	125 گرام
چینی	750 گرام	تھی	250 گرام
کوند قطبہ	125 گرام	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب: ایک کڑای میں تھی گرم کر لیں اور اس میں قطبہ کوند ڈال کر سرخ کر لیں جب کوند پھول جائے تو نکل کر کوٹ لیں۔ گرم پانی ڈال کر بادام کی گری سے چھلکا اتار لیں اور تمام میووں کو موٹا موٹا کوٹ لیں اور چینی ڈال کر گرا بندر سے چیں لیں اور ملا دیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے ہاتھوں سے لڈو بنائیں اور ورق لگا کر پیش کریں۔

### تاریل کی برنی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
تاریل کدو کش کیا ہوا	ایک کلو	بینی	ڈیڑھ کلو
کھویا	375 گرام	گری بادام	دس عدد
گری پست	دس عدد	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب: تاریل کو کھرچ کر کدو کش کر لیں۔ بازار میں باریک کٹا ہوا خشک تاریل بھی دستیاب ہے اسے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اس کو کڑای میں تھی ڈال کر بھون لیں جب اس کا رنگ گہرا ہوا ہی ہو جائے پھر کھویا ڈال دیں۔ چھپے برابر چلاتی رہیں جب تاریل اور کھویا یکجہاں ہو کر بھن جائیں تو اس میں چینی اور 375 گرام پانی ڈال کر بھونیں جب چینی اچھی طرح حل ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس کا ایک گاڑھا محلول بن جائے گا۔ ایک سٹیل یا نام چینی کی ٹرے میں اسی آئیزے کو ڈال دیں۔ ڈالنے سے پہلے ٹرے میں تھی لگائیں تاکہ یہ محلول برتن سے چٹ نہ سکے اور اتارنے میں آسانی رہے۔ اب اس محلول کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر چھری سے حسب فضا ٹکڑیاں کاٹ لیں اوپر بادام اور پست کی کٹی ہوئی باریک ہوائیاں چھڑک دیں اور چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔



## آم کی آئس کریم

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
اچھی قسم کے بڑے آم	آدھ کلو	چینی	180 گرام
دودھ	دو کلو	کھن	تین اونس
بالائی	125 گرام	کسٹرو پاؤڈر	چار بڑے چمچے

ترکیب: ایک کھلے منہ کی دہیچی میں دودھ پکنے کے لئے رکھ دیں اسے ہلکی آئج پر اتار پکائیں کہ یہ ڈیڑھ کلو رہ جائے اب اس میں چینی ڈال دیں۔ ٹھنڈے دودھ میں کسٹرو پاؤڈر کھول لیں اور اسے ملا دیں۔ کسٹرو پاؤڈر ملاتے وقت چمچ مسلسل چلاتے رہیں تاکہ کشلی نہ بنے اب اس میں کھن ڈال دیں اور اس میں چمچ چلاتے رہیں تاکہ یہ مخلول حل ہو جائے اور نیچے اتار کر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ آم کاٹ کر اس کے گودے کے باریک باریک ٹکڑے کاٹ لیں چھلکا اور کشلی الگ کر دیں اس گودے کو انڈیا بھینٹنے والی مشین سے پھینٹ لیں اور کسٹرو ٹھنڈا ہونے پر ملا دیں اور 125 گرام بالائی بھی ملا دیں پھر اس مخلول کو اچھی طرح پھینٹیں۔ آئس کریم مشین میں جو برف ڈال کر تیار کی گئی ہو ڈال کر جمالیں یا فریج میں رکھ کر جمالیں۔

## انڈوں کی آئس کریم

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انڈے	دس عدد	چینی	چار کپ
کریم	آٹھ کپ	گری پاوام	تین کپ
جائین	دو کھانے کے چمچ	پیمٹی ہوئی نمک	چائے کا نصف چمچ
ایٹا امس	چائے کا نصف چمچ	☆	☆

**ترکیب:** ایک کھلے منہ کی دیکھی میں پانی اور چھٹی ڈال کر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ چھٹی کو ہلکی آنچ پر پکا کر چاشنی تیار کر لیں اور اسے علیحدہ رکھ دیں۔ ایک برتن میں دس انڈوں کی سفیدی بھینیں۔ پھینے وقت انڈوں کی سفیدی میں تھوڑا تھوڑا گرم پانی ڈالتی جائیں اور مسلسل چھینتی جائیں جب تک آمیزہ ٹھنڈا اور ذرا سخت نہ ہو جائے۔ پھر اس میں دنیلا ایسنس جلائین، پارام اور کریم ڈال دیں اور اسے کسی خوبصورت پاؤل میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں تاکہ محلول جم جائے پھر اس پر کریم سے سجاوٹ کر دیں۔

### چاکلیٹ آئس کریم

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاکلیٹ پاؤڈر	چار کھانے کے چمچ	تازہ کریم	چار اونس
چھٹی	125 گرام	دودھ	ڈیڑھ کلو

**ترکیب:** ایک کھلے منہ کی دیکھی میں دودھ پکا کر ڈیڑھ کلو سے ایک کلو کر لیں۔ اب ٹھنڈے دودھ میں چاکلیٹ ملا لیں اور اچھی طرح کھول لیں پھر پکتے ہوئے دودھ میں چھٹی ڈال دیں پھر چاکلیٹ کا آمیزہ شامل کر دیں اور چمچ برابر چلاتی رہیں اور ٹھنڈا کرنے کے لئے چولے سے اتار لیں۔ جب تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں تازہ کریم ملا دیں پھر اسے خوب بھینیں پھر تھوڑا اور ٹھنڈا کر کے اسے آئس کریم مشین میں ڈال کر جمالیں۔

### سٹرابیری آئس کریم

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سٹرابیری	آٹھ عدد	سٹرابیری فیلور	ایک چمچ
آئس کریم پاؤڈر	دو چمچ	چھٹی	چار کھانے کے چمچ
کریم	چار کھانے کے چمچ	دودھ	250 گرام

بیکنگ پاؤڈر	آدھا چمچ	☆	بہ
-------------	----------	---	----

ترکیب: دودھ ابال کر ٹھنڈا کر لیں پھر چینی ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں۔ پھر اس میں کریم، بیکنگ پاؤڈر اور سٹراہیری فیلور ملا دیں۔ ان سب چیزوں کو اکٹھا پیسٹ لیں تاکہ ہر چیز اچھی طرح مکمل جائے پھر آئس کریم کے کسی خوبصورت سانچے میں یہ مخلول ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ جب یہ آمیزہ جم جائے تو اس کو نکال دیں اور آئس کریم ڈش میں سکوپ کے ذریعے آئس کریم نکالیں۔ ہر کپ میں دو تین سٹراہیری لگا دیں۔

### کافی آئس کریم

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دائے وار کافی	ایک بڑا چمچ	پسی ہوئی کافی	چائے کے چار چمچ
دودھ	دو کلو	کریم	چار اونس
چینی	180 گرام	☆	☆

ترکیب: دودھ گرم کر کے خوب پکائیں جب ڈیڑھ کلو رد جائے تو اس میں چینی اور کسٹروڈال کر ملا دیں۔ ایک پیالی سے کافی اور کریم ملا کر خوب حل کر لیں جب جھاگ اٹھ آئے تو اس میں ایک کپ دودھ ملا لیں اور اسے کسٹروڈال کر ملا دیں اور اچھی طرح پیسٹ لیں۔ اسے فریج میں ایک گھنٹہ تک رکھ دیں بڑی لذیذ آئس کریم تیار ہوگی۔

کیوڑہ	چند قطرے	☆	☆
-------	----------	---	---

ترکیب: 125 گرام اور بالائی ایک برتن میں پھینٹ لیں۔ پھر کیوڑہ کے ساتھ زعفران ملا کر ان چیزوں میں شامل کر دیں۔ پھر چینی ڈال دیں اور خوب پھینٹیں کہ چینی کے دانے مرکب میں حل ہو جائیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی الگ الگ پھینٹ کر ملا لیں پھر ان چیزوں کے سارے مرکب کو اچھی طرح پھینٹ لیں کہ یہ یکجان ہو جائیں تو ایک کھلے منہ کے پیٹیلے میں گھی ڈال کر سبز آلاچی ملا دیں اور گھی کڑکڑائیں۔ ناریل اور بادام کتر کر شامل کر دیں۔ پھوپھارے دودھ میں ابال کر گھالیں پھر پست کے ساتھ گھی میں ملا دیں اور سارے مرکب کو دھیمی آگ پر پکھنے دیں جب پانی خشک ہو جائے اور صلوہ گھی چھوڑ دے تو کیوڑہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔ صلوہ تیار ہے۔

## انڈوں کا صلوہ - 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انڈے	چھ عدد	چینی	250 گرام
گھی	200 گرام	کھویا	200 گرام
خشخاش	60 گرام	پست	10 گرام
بادام کی مری	60 گرام	کیوڑہ	تین چائے کی چمچ
سبز آلاچی	چھ عدد	☆	☆

ترکیب: خشخاش کو پانی سے دھو کر صاف سل پر باریک پیس لیں۔ اسے گریڈر سے بھی نہیں سکتی جس۔ انڈے توڑ کر سفیدی اور زردی علیحدہ علیحدہ خوب پھینٹ لیں 'بادام بھگو کر چھیل لیں پست اور بادام باریک کاٹ لیں۔ اب گھی پر سبز آلاچی ڈال کر کڑکڑائیں۔ سبز آلاچی کی خوشبو آنے پر کھویا اور خشخاش ڈال دیں جب خوب بھن جائے تو اس میں انڈوں کی سفیدی اور زردی ملا کر ڈال دیں اور خوب ہچچہ چلاتے جائیں جب گھی چھوڑنے لگے تو اس میں چینی ڈال دیں اور چینی خشک ہونے پر اتار لیں اور اوپر سے روح کیوڑہ چھڑک



دیں ساتھ پست اور بادام کی ہوائیاں چھوڑ دیں، انڈوں کا لذیذ حلوہ تیار ہے۔

### انڈوں کا حلوہ۔ 3

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انڈے	چھ عدد	تھی	125 گرام
دودھ	250 گرام	بالائی	250 گرام
کھریا	125 گرام	ناریں	چھ ٹکڑے
کشش	چھ عدد	جائفل پسا ہو	ایک جگی
دار چینی	نصف انچ	آلاچی ہنز	چھ عدد
پست	آٹھ عدد	کیوڑہ	چھ قطرے
زعفران پس ہوئی	ذرا سی، قلیل مقدار	☆	☆

ترکیب :- دودھ اہل کر اس میں چینی شامل کر لیں، چھ ہلاتی جائیں تاکہ چینی آسانی سے حل ہو جائے پھر جائفل اور دار چینی ڈال دیں۔ کشش بھی صاف کر کے ڈال دیں مرکب تیار ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی کو الگ الگ پھینٹ کر ملا لیں۔ ملا کر پھر پھینٹیں۔ پھر بالائی کو پھینٹ لیں پھر انڈوں میں ملا کر پھینٹیں۔ ایک کھلے منہ کے پیٹے میں بھی ڈال کر کڑکڑائیں اور ہنز آلاچی کے دانے یا ثابت آلاچی ڈال کر تل لیں۔ کھوئے کو مسل کر بھون لیں۔ پھر انڈے، بالائی، زعفران اور پست ڈال دیں۔ پھر دودھ میں پکا ہوا چینی کا قوام شامل کر لیں۔ ہلکی آنچ پر پکے دیں اور چھ متواتر چلاتی رہیں۔ اسی اثنا میں چینی کا پانی خشک ہو جائے گا شیرہ گاڑھا ہو کر جذب ہو جائے گا حلوہ جب کھی چھوڑ دے تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں چند منٹ ڈھکا رہنے دیں۔ حلوہ تیار ہے ہلٹھوں میں ڈال کر پیش کریں۔

8 سنی میز	13 گ
10 سنی میز	14 گ
13 سنی میز	15 گ
15 سنی میز	16 گ
18 سنی میز	17 گ
20 سنی میز	18 گ
23 سنی میز	19 گ
25 سنی میز	10 گ
28 سنی میز	11 گ
30 سنی میز	12 گ — ایک فٹ

○○○○○○○○

## ❖ کسی وزن کے پیمانے ❖

8 فٹوش	ایک ہادل	2 چٹانک	آدھ پاؤ
8 ہادل	ایک رقی	4 چٹانک	ایک پاؤ
8 رقی	ایک ماش	8 چٹانک	آدھ سیر
12 ماش	ایک تور	16 چٹانک	ایک سیر
5 تور	ایک چٹانک	40 سیر	ایک من

## انڈوں کا حلوہ۔ 4

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انڈوں کی زردی	ایک پیال	تھی	200 گرام
چینی	375 گرام	پانی	ایک پیال
گرمی بادام	30 گرام	بزر آلابچی	چھ عدد

ترکیب: انڈوں کی زردی اور پانی علیحدہ علیحدہ پیسٹ لیس پھر چینی ملا کر تین چیزوں کو خوب پیسٹ لیس کر کے دالنے میں ہو جائیں پھر کھلے منہ کے پیلے میں تھی کڑ کڑائیں اور اس میں بزر آلابچی کے دانے ڈال دیں۔ اس مرکب میں بادام اور پستہ کترا ہوا بھی ڈال دیں چھچھلاتی رہیں۔ استنے میں چند منٹوں بعد پانی خشک ہو جائے گا شیرہ گاڑھا ہو جائے گا اور جب حلوہ تھی چھوڑ دے تو کیوڑہ ڈال کر آم لیس چند منٹ ڈھکا رہنے دیں۔ حلوہ تیار ہے۔

## بادام کا حلوہ۔ 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گرمی بادام	125 گرام	چینی	750 گرام
تھی	750 گرام	بجے کی دال	250 گرام
کشش	50 گرام	سوف	25 گرام
بزر آلابچی	چند دانے	کیوڑہ	تین بچ
زعفران	برائے نام	☆	☆

ترکیب: سب سے پہلے دال کو چن کر بھگو دیں۔ پھر صاف سل پر باریک پیس لیں۔ ایک کڑای میں تھی گرم کریں اور آلابچی چھوڑ دیں۔ جب خوشبو پھوننے لگے تو پسی ہوئی

دال ڈال کر دھبی آٹھ سے بھون لیں۔ جب دال ہادای رحمت اختیار کر جائے تو چینی ڈال کر بھونیں۔ اگر پسند کریں تو چینی کے بعد کھویا بھی حسب پسند ڈال دیں اس سے حلوہ کا مزہ دو بالا ہو جائے گا۔ پھر پیسی ہوئی مری ڈال دیں جب سرخی مائل ہو جائے تو تمام اجزاء ڈال کر دو تین منٹ مزید بھون لیں ساتھ ہی کیوڑہ اور حسب ضرورت زعفران شامل کر دیں۔ نہایت لذیذ اور صحت بخش حلوہ تیار ہو گا۔

## بادام کا حلوہ۔ 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
مری بادام	آدھ کلو	چینی	آدھ کلو
تھی	آدھ کلو	کھویا	250 گرام
زعفران	دو گرام	کیوڑہ	ہر چج

ترکیب: پہلے بادام کی مری پانی میں بھگو دیں پھر چھلکے اُتار لیں۔ اس کے بعد انہیں سل پر باریک چیں لیں۔ چینی میں ایک پاؤ پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں۔ اب تھی میں سبز آلابچی کے دانے ڈال کر کڑکڑائیں اور اس میں پے ہوئے بادام ڈال کر بھونیں۔ جب بھن جائیں اور خوشبو دینے لگیں تو اس میں کھویا ڈال کر بھونیں۔ اب اس میں چینی کا تیار شدہ شیرہ ڈال دیں اور کسی برتن میں ڈال کر جمالیں اور برقی کی طرح کٹ لیں یا حلوے کی طرح ہی گرم گرم استعمال کریں۔

## بیسن کا حلوہ۔ 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
بیسن	آدھ کلو	چینی	375 گرام
کھویا	125 گرام	تھی	375 گرام



تکشی	60 گرام	آلاچی سبز	بارہ عدد
چاندی کے ورق	حسب ضرورت	ہی	ہی

ترکیب: گھی میں آلاچی ڈال کر کڑائیں جب خوشبو آنے لگے تو تکشی کو صاف کر کے اس میں ڈال دیں اور ایک منٹ تک چھچھائیں پھر اس میں مین ڈال کر بھونٹتے جائیں یہاں تک کہ مین میں سے خوشبو آنے لگے۔ چینی کا شیرہ تیار کر لیں (بہت تھوڑا پانی ڈال کر) پھر مین میں صو یا ڈال دیں اور تھوڑا سا بھونیں پھر چینی کا شیرہ ملا کر چھچھاتے جائیں جب پانی بالکل خشک ہو جائے تو اتار لیں اور چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔

## مین کا حلہ - 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
مین	ڈیڑھ کپ	انڈے	آٹھ عدد
چینی	ڈیڑھ کپ	گھی	حسب ضرورت
ناریل پا ہوا	دو کپ	بادام	بارہ گری
پست	آٹھ گری	ہی	ہی

تلاکھپ: انڈے اور چینی ملا کر پھیٹ لیں۔ اب گھی کو گرم کر کے سبز آلاچی کے دانے ڈال دیں اس میں مین ڈال کر بھون لیں۔ خیال رہے جلنے نہ پائے۔ اب اس میں انڈے اور چینی کا آمیزہ ملا دیں اور پکائیں۔ اس میں دو کپ پا ہوا ناریل شامل کر لیں اور ملا کر پکائیں اور بادام کا چھلکا اتار کر پہلے سے کات لیں وہ بھی شامل کر دیں۔ پلیٹ میں نکال کر سجائیں۔ مین کا حلہ تیار ہے۔

## پیتے کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
پھونکا	625 گرام	چینی	آدھا کلو
تھی	125 گرام	آلہ نچی میز	پندرہ دانے
بادام	حسب ضرورت	ہیو	ہیو

ترکیب : پیتے کو دھو کر چھلکا اتار لیں اور باریک کاٹ لیں۔ ایک دیکچی میں دو کلو دودھ لے کر چولہے پر گرم کریں۔ دودھ میں پیتے کے باریک ٹکڑے ڈال کر اپال لیں۔ ابال اترنے پر چولہے کی آگ دھیمی کر دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے اور پھونکا اچھی طرح گل جائے تو دیکچی چولہے سے اتار لیں۔ دوسری دیکچی میں تھی گرم کریں ساتھ ہی الپکچی بھی ڈال دیں۔ اب دودھ میں گھلا ہوا پھونکا بھی تھی میں ڈال کر قل لیں۔ بننے کے عمل کے دوران چینی اور باریک کترے ہوئے بادام ڈال دیں۔ اب دیکچی میں چینی کا شیرو بن جائے گا۔ اس تمام آمیزے کو دھیمی آگ پر پکنے دیں۔ آہستہ آہستہ پکنے پر پھونکا حلوہ تیار ہو جائے گا۔ جب آپ سمجھیں کہ حلوہ تیار ہو گیا ہے تو دیکچی میں 60 گرام بھر تھی ڈال دیں اور پانکل ہی دھیمی آگ دیں۔ تھی حلوہ میں جذب ہو جائے تو کیوڑہ چمڑک کر دیکچی اتار لیں۔ مسمانوں کی تواضع کے لئے سویٹ ڈشیز کی ایک عمدہ ڈش ہے۔

## پتے کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
پت	250 گرام	تھی	آدھا کلو
چینی	آدھا کلو	بالائی	250 گرام
کھویا	250 گرام	انڈے	چار عدد

کری بادام	60 گرام	کشمش	آٹھ دانے
لوہک	دو عدد	آلاچی بہر	آٹھ عدد
کیوزہ	چند قطرے	زعفران پس ہوئی	ایک چٹکی

ترکیب : پستہ کی گری کو گرینڈ کر لیں۔ چینی میں ایک سیر پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں۔ بالائی کو پھینٹ لیں۔ کھوئے کو مسل کر بالائی میں ملا کر پھینٹیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی کو علیحدہ علیحدہ پھینٹ لیں اور پھر ملا کر پھینٹیں۔ ایک کھلے سنہ کے قیلے میں گھی کڑکڑائیں لوہک اور آلاچی کے دانوں کو پس کر بھون لیں۔ گرینڈ کیا ہوا پستہ بھون لیں اور بادام میں لے آئیں۔ پستہ جب گھی میں مل کر خوشبودار بنے لکے تو شیرہ پھینٹی ہوئی بالائی کھویا۔ پس ہوئی زعفران، انڈوں کا محلول، کشمش اور بادام ڈال کر ہلکی آنچ پر پکھنے دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے اور شیرہ گاڑھا ہو کر ہذب ہو جائے اور حلوہ کھی چھوڑ دے اور خوشبو دینے لگے تو کیوزہ ڈال دیں اور چند منٹوں کے لئے ڈھکا رہنے دیں۔ حلوہ تیار ہے۔

### ٹیٹھے کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
بٹھا	ایک کلو	گھی	375 گرام
چینی	375 گرام	کھویا	250 گرام
آلاچی بہر	دو عدد	کیوزہ	حسب ضرورت
چاندی کے ورق	حسب منشاء	ہیٹ	☆

ترکیب : بٹھا چھیل کر کھدکھ کر لیں۔ اب اس کو اسی کے پانی میں چڑھا دیں تاکہ گل جائے۔ ہلکی آنچ پر اس کا پانی خشک ہونے دیں جب پانی خشک ہو جائے تو چینی ڈال دیں اور بھوننے جائیں جب تک چینی کا پانی خشک ہو جائے اب ایک کڑا ہی میں گھی میں آلاچی بہر ڈال کر کڑکڑائیں اور اس پر بٹھا ڈال دیں اور بھوننے جائیں یہاں تک کہ اس میں

خوشبو آنے لگے اور اس کا رنگ سرخی مائل ہو جائے اب اس میں چینی ڈال دیں اور بھونٹتے جائیں یہاں تک کہ چینی کا پانی خشک ہو جائے اور بھن کر حلوہ گھی چھوڑ دے اس میں کیوڑہ اور بادام ڈال کر اتار لیں اور ورق لگا کر پیش کریں۔

### جلیبیوں کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
جلبیاں	ایک کلو	کھوپڑا	آدھ کلو
دودھ	ایک کلو	بالائی	250 گرام
چینی	375 گرام	گھی	375 گرام
گری بادام	60 گرام	پست	دس عدد
سبز الائچی	دس عدد	چھوپارے	دو عدد
کیوڑہ	پندرہ قطرے	ہیہ	☆

ترکیب : خشک ناریل کھرج کر گرائیڈ کر لیں یا بازار سے پسپا ہوا ناریل خشک حالت میں لے آئیں دودھ کو اہل لیں اور ٹھنڈا ہونے دیں پھر اس میں جلبیاں ڈال دیں جب دودھ میں جلبیاں خوب رچ جائیں تو نیچے سے کھونٹ دیں ایک گاڑھے محلول کی شکل میں بنالیں۔ ایک کھلے سہ کے قتلے میں گھی کڑکڑائیں۔ سبز الائچیاں بھون لیں پھر پسپا ہوا ناریل ڈال دیں اور بھون لیں جب بادامی رنگت میں آجائے تو دودھ جلبیاں اور بالائی پھیٹ کر ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پکنے دیں چھپو چلاتی رہیں۔ چینی میں آدھ کلو پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں اسے پختی ہوئی جلیبیوں میں ڈال دیں پست اور بادام کترے ہوئے شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے اور چاشنی جذب ہو جائے اور حلوہ گھی چھوڑ دے تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ حلوہ تیار ہے۔



## پنے کی دال کا حلوہ۔ 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
پنے کی دال	آدھا کلو	گھی	375 گرام
کھویا	250 گرام	بادام کی کری	125 گرام
پستہ	60 گرام	ناریل	60 گرام
دودھ	ایک کلو	چینی	آدھ کلو
کیڑا	چار بیج	آلاچی سبز	پندرہ دانے

ترکیب: پننے کی دال صاف کر کے بھگو دیں دو گھنٹے بعد اس کا پانی نکال لیں اور دودھ ڈال کر پکنے کو رکھ دیں جب دال کل جائے تو دودھ خشک کر لیں اور اندر لیں اور اس دال کو سل پر باریک چیس لیں۔ اب گھی میں آلاچی کے دانے ڈال کر کڑکرائیں اور اس میں پیس ہوئی دال ڈال کر بھونیں۔ اتنا بھونیں کہ دال میں کچا نہ رہے اور اس کا رنگ سرخی مائل ہو جائے۔ اب اس میں کھویا ڈال دیں اور بھونتے جائیں جب کھویا بن جائے تو چینی ڈال کر بھونیں۔ اس کے ساتھ ہی ناریل کاٹ کر ڈال دیں اور بھونتے جائیں۔ جب خوب گھی چھوڑ دے تو اندر لیں اوپر سے بادام اور پستہ کاٹ کر اس کی ہوائیاں چھوڑیں۔ پننے کی دال کا حلوہ نہایت مزیدار تیار ہو جائے گا۔

## پنے کی دال کا حلوہ۔ 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
پنے کی دال	ایک کلو	چینی	دو کلو
گھی	آدھ کلو	دودھ	ایک کلو
بادامی	250 گرام	کھویا	250 گرام

گری بادام	125 گرام	آلاچی ہر	دس عدد
کپاریل	125 گرام	ہر	☆

ترکیب : چنے کی وال صاف کر کے دو کھنے کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ ایک بڑی دیکھی میں دودھ ڈال کر چولے پر چڑھا دیں۔ اپال آنے پر وال ڈال دیں ہلکی آنچ پر پکنے دیں گل جانے پر اتار لیں دودھ سے نکل کر گرائنڈر سے یا سل سے پیس لیں۔ یہی ہوئی وال کو دودھ میں ڈال دیں پھر چینی ڈال دیں بالائی پھینٹ لیں اور زعفران میں حل کر کے وال میں شامل کر لیں۔ ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ پچھ چلاتی رہیں۔ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ بڑی دیکھی میں تھی کڑکڑائیے اور ہنر آلاچی کے دانے پیس کر بھون لیں کچے ناریل کو پیس لیں اور اس میں شامل کر لیں پھر کھویا ڈال دیں۔ پھر چینی، دودھ اور بالائی کا محلول بھی ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں شیرہ گاڑھا ہو جائے گا اور حلوہ، گھی چھوڑ دے گا تو کیورہ ڈال کر اتار لیں۔ حلوہ تیار ہے۔

### چھوہاروں کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چھوہارے	تو حاکلو	دودھ	ڈیزہ کلو
چینی	ڈھائی سو گرام	کیورہ	حسب خواہش
ہنر آلاچی	چند دانے	☆	☆

ترکیب : چھوہاروں کو ایک کھلے برتن میں اچھی طرح دھو لیں تاکہ ان پر جی ہوئی گرد صاف ہو جائے پھر ان میں مٹھلیاں نکل لیں اب چھوہاروں کے چار ٹکڑے کر لیں۔ اس عمل سے فارغ ہو کر انہیں دودھ میں بھگو دیں۔ ایک ڈیزہ کھنے بھینکے کے بعد اس دیکھی کو چولے پر چڑھا دیں۔ دیکھی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ دیکھی کا دودھ خشک ہو جائے اور چھوہارے گل جائیں۔ دیکھی کو چولے سے اتار کر چھوہاروں کو ٹھنڈا کر کے صاف سل پر پیس لیں۔ دیکھی میں تھی گرم کریں اور آلاچیاں ڈال دیں جب خوشبو پھوننے لگے تو

پھوارے ڈال کر دھبی آج پر بھون لیں جب خوب بھن جائیں تو چینی ڈال کر مزید بھون لیں۔ جب چینی کا پانی خشک ہو جائے تو کھوڑہ کا چھینٹا مار کر دیکھی کو چولہے سے اتار لیں۔ اگر مناسب سمجھیں تو اوپر سے بادام کتر کر ڈال دیں۔ پھواروں کا نہایت خوش ذائقہ اور مزیدار حلوہ تیار ہو جائے گا۔ یہ حلوہ کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے۔ اعصاب کی قوت کو بحال کرتا ہے۔ تاہم زیادہ مقدار میں کھانا مناسب نہیں ہو گا۔ میانہ روی سے استعمال کریں۔  
فائدہ مند ثابت ہو گا۔

### حلوہ کدو کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ذرد کدو	ایک کھو	چینی	ایک کھو
تھی	375 گرام	کھویا	250 گرام
بالائی	250 گرام	مکری بادام	125 گرام
پست	20 گرام	آلاچی بٹر	آٹھ عدد
کھوڑہ	چند قطرے	☆	☆

ترکیب : کدو سے بیج نکال کر اسے چھیل لیں اور کدو کش کر لیں۔ ایک بڑی دیکھی میں کدو کے لچھے ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور ہلکی آج پر اسے اپنے ہی پانی میں گلنے دیں اور بھاری ڈھکنے سے ڈھانپ دیں۔ جب کدو کا پانی خشک ہو جائے اور گل جائے تو اس میں بالائی پھینٹ کر ڈال دیں اور ساتھ ہی چینی ڈال دیں پھر اس میں چھچھ لگاتی رہیں جب تک چینی مکمل طور پر حل نہیں ہوتی پھر اس کا شیرہ بننے لگے گا۔ تھوڑی دیر بعد یہ شیرہ گاڑھا ہو جائے گا اور بالائی بھی جذب ہو جائے گی۔ ایک کھلے منہ کے پیالے میں کھی کڑا کر اس میں آلاچی ڈال کر بھونیں۔ جب خوشبو آنے لگے تو کدو ڈال دیں اور ساتھ ہی بادام شامل کر لیں اب خوب بھونیں۔ چند منٹوں بعد خوشبو آنے لگے گی اور حلوہ کھی چھوڑ دے گا۔ تو

لگائیں اور پیش کریں۔

### سفید سوہن حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	ایک کلو	میدہ	ایک کلو
نشاستہ	250 گرام	چینی	دو مرتبہ دو کلو
پستہ	چھ عدد	☆	☆

ترکیب : دودھ میں میدہ اور نشاستہ گھول کر پکائیں۔ جب اہل آجائے تو چینی ملا کر خوب کھوفٹتے اور پکائیں۔ جب ڈوئی بندھنے لگے، تب نیچے اتار کر مزید چینی ملائیں اور گولیاں بنا کر ہتھیلی پر پوری کی طرح چھنی کیجئے اور کترا ہوا پستہ لگائیں۔ سفید سوہن حلوہ تیار ہے۔

### سنگھاڑے کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سنگھاڑے	دو کلو	تھی	ڈھائی سو گرام
چینی	آدھا کلو	بادام	سو گرام
پستہ	پچاس گرام	سمنش	پچاس گرام
بلبل	ڈھائی سو گرام	سبز آلاچی	چند دانے

ترکیب : سنگھاڑے پھیل کر اچھی طرح دھو لیں پھر انہیں سل پر باریک چیں لیں۔ ناریل کو کدو کش کر کے ایک پلیٹ میں رکھ لیں۔ ایک دیکھی میں تھی گرم کریں اس میں آلاچی ڈال دیں۔ جب خوشبو پھوٹنے لگے تو پسے ہوئے سنگھاڑے ڈال کر بھون لیں۔ جب سرفی مائل رنگت آجائے تو چینی ڈال دیں اور خوب بھونیں۔ ساتھ ہی آدھے پستے بادام



5 گلوئیڈ "اؤنس" (1/4 پائونڈ)	150 ملی لیٹر
6 گلوئیڈ "اؤنس"	190 ملی لیٹر
8 گلوئیڈ "اؤنس"	250 ملی لیٹر
10 گلوئیڈ "اؤنس" (1/2 پائونڈ)	300 ملی لیٹر
16 گلوئیڈ "اؤنس"	500 ملی لیٹر
20 گلوئیڈ "اؤنس" (ایک پائونڈ)	600 ملی لیٹر
ایک لیٹر (پورے دو پائونڈ)	1000 ملی لیٹر

OOOOOOOO

## HELPFUL MEASURES

☆ مددگار پیمائش ☆

شاہی نظام IMPERIAL SYSTEM	عشاری نظام METRIC SYSTEM
1/8 انچ	3 ملی میٹر
1/4 انچ	6 ملی میٹر
1/2 انچ	ایک سینٹی میٹر
3/4 انچ	2 سینٹی میٹر
ایک انچ	2.5 سینٹی میٹر
2 انچ	5 سینٹی میٹر
از علی انچ	6 سینٹی میٹر

اور ناریل کدو کش کیا۔ اس میں ڈال کر دھیمی آنچ پر بھونیں جب خشکی پر آجائے تو کیوڑہ چھڑک کر اتار لیں اور ہلٹھوں میں جھاتے چائیں اوپر سے چاندی کے ورق لگالیں۔ سنگھاڑے کا حلوہ تیار ہے یہ حلوہ اپنی ٹھنڈی تاثیر کی بنا پر بہت صحت بخش اور فائدہ مند ہے۔ کمزوری دور کرتا ہے اور طاقت بڑھاتا ہے۔

### سوچی کا حلوہ - 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سوچی	نصف کلو	چینی	ایک کلو
گھی	نصف کلو	پانی	ڈیڑھ کلو
کیوڑہ	10 گرام	بادام	پچاس گرام
پست	پچاس گرام	زعفران	دو گرام
سبز آلاچی	چند دانے	☆	☆

ترکیب: گھی میں آلاچی کے دانے ڈال کر کڑکڑائیے۔ پھر اس میں سوچی ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونے۔ جب سوچی براؤن ہو جائے اور خوشبو آنے لگے تو اتار لیں۔ دوسرے چولہے پر چینی میں ڈیڑھ کلو پانی ڈال کر پکائیں اور دودھ کے چھینٹے دیں۔ یہ عمل دو تین بار دہرائیں شیرہ صاف کر لیں۔ جب شیرہ پک جائے تو اس میں زعفران پیس کر ملا لیں۔ اب بھنی ہوئی سوچی میں یہ شیرہ ڈال کر چولہے پر رکھ دیں اور ہلکی آنچ پر پکاتے جائیں۔ چھپے برابر چلائیں جب گاڑھا ہو جائے اور حلوہ گھی چھوڑ دے تو اتار لیں اور کیوڑہ ڈال دیں۔ اوپر سے بادام اور پست باریک کاٹ کر اس کی ہوائیاں چھڑک دیں۔

## سوچی کا حلوہ - 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سوچی	ایک کلو	چینی	سوا کلو
تھی	آدھا کلو	پانی	ڈیڑھ کلو
کھویا	آدھا کلو	کھوپرا	بچاس گرام
بادام	بچیس گرام	پست	بچاس گرام
سبز آنا پکٹی	چند دانے	ہیٹ	☆

ترکیب : ایک دیکھی میں تھی گرم کر کے چند دانے سبز آنا پکٹی ڈال دیں۔ پھر اس میں سوچی ڈال کر بھون لیں جب سوچی کی رنگت یاد ای ہو جائے تو اتار لیں۔ اب چینی میں پانی ڈال کر چولہے پر پکائیں۔ جب شیرہ تیار ہو جائے تو اس میں بھنی ہوئی سوچی ڈال دیں۔ ساتھ ہی کھویا اور آدھا خشک میوہ بھی ڈال دیں۔ لیکن یاد رکھیں پیچ ضرور چلاتے رہیں ورنہ حلوہ میں گھسلی پڑ جائے گی جب حلوہ تھی پھوڑ دے تو دیکھی اتار لیں اور ایک ٹرے میں تھی لگا کر حلوہ اس میں نکال لیں اوپر سے باقی ماندہ خشک میوہ جمادیں۔ ایک تھی لگے پیچ سے حلوہ کو جاتے جائیں۔ مناسب سمجھیں تو چاندی کے ورق بھی لگالیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر صاف چھری سے قلعے بنائیں۔ سوچی کا مزیدار حلوہ تیار ہے۔

## سوچی اور انڈوں کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انڈے	چند عدد	آدھ کلو	آدھ کلو
سوچی	250 گرام	تھی	250 گرام
پانی	250 گرام	چینی	375 گرام

کری بادام	60 گرام	کری اخروٹ	60 گرام
آلاچی سبز	چار عدد	پست	40 گرام

ترکیب : انڈوں کی زردی میں چینی ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں پھر گھی ڈال کر چھینیں۔ سوچی کو علیحدہ بھون لیں جب بادامی رنگ میں آجائے تو تھوڑے سے اندر کر علیحدہ رکھ لیں۔ کھلے منہ کی دیجی میں انڈوں کی زردی چینی اور گھی کا آمیزہ دھبی آٹچ پر پکائیں پھر زعفران اور کیڑے کو ملا کر اس میں شامل کر دیں بھوتی ہوئی سوچی اور دودھ بھی ڈال دیں پھر باقی پھینٹ کر ڈال دیں ساتھ سبز آلاچی پست بادام اور اخروٹ کی گریاں ڈال دیں چینی کا پانی خشک ہونے پر گاڑ حاشیرہ بن جائے گا اور حلوہ گھی چھوڑ دے گا۔ سوچی اور انڈوں کا صودہ تیار ہے۔

### سوچی اور بالائی کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سوچی	125 گرام	بالائی	آدھ کلو
چینی	375 گرام	گھی	250 گرام
کری بادام	60 گرام	کری پست	بارہ عدد
آلاچی سبز	چھ عدد	زعفران پسا ہوا	ایک چمکی
کیڑہ	چند قطرے		☆

ترکیب : چینی میں ایک سیر پانی ڈال کر چولے پر چڑھا دیں اور اس کا شیرہ تیار کر لیں۔ بالائی کو خوب پھینٹ لیں اور سوچی ملا دیں۔ کھلے منہ کی بڑی دیجی میں گھی کڑکڑائیں ساتھ سبز آلاچی ڈال لیں اور اچھی طرح قل لیں پھر پست اور بادام کی گریاں ڈال کر بھون لیں۔ پھر سوچی اور بالائی کا آمیزہ شامل کر دیں بعد میں چینی کا شیرہ اور زعفران ڈال دیں۔ بکی آٹچ پر پکائیں اور تھوڑے بلاتے رہیں۔ شیرہ گاڑھا ہو کر جذب ہو جائے گا اور چند منٹوں بعد گھی حلوہ



پھوڑ دے گا تو کیڑہ ڈال دیں چند منٹ تک ڈھکا رہنے دیں۔ پھر مٹھوں میں ڈال کر چاندی کے ورق لگا دیں باہم کی گریاں اور پست کے کترے ہوئے ٹکڑے اوپر بچھا دیں۔ حلوہ تیار ہے۔

### سوچی اور پستے کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سوچی	آدھ کلو	پست	125 گرام
بالائی	250 گرام	کھوپا	آدھ پاؤ
تھی	250 گرام	چینی	آدھ کلو
چینی	آدھ کلو	بادام	30 گرام
کھوپا	30 گرام	آلابچی سبز	چھ عدد
کشمش	آٹھ دانے	کیڑا	چھ قطرے
زعفران پسا ہوا	ایک چٹکی	☆	☆

ترکیب: سوچی کو تھی میں بادامی رنگ پر بھون لیں۔ پستے کو گراؤ کر کے چیں لیں اور تھی میں بھون لیں اور ایک کھلے منہ کے قہیلے میں تھی کڑا کر آئیں اس میں سبز آلابچی ڈال کر بھون لیں سوچی اور پستے ملا دیں ان کو تھی میں بھون لیں پھر کھوپا سل کر شامل کر دیں ہلکی آٹھ پر بھون لیں۔ چند منٹوں بعد بالائی پھینٹ کر ڈال دیں چھ چلاتی رہیں۔ 750 گرام پانی میں چینی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں اس شیرے کو بھی آمیزے میں شامل کر لیں پھر زعفران، بادام، کھوپرے کے ٹکڑے اور کشمش ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکائیں۔ جب حلوہ تھی پھوڑ دے تو کیڑہ ڈال دیں۔ حلوہ تیار ہے۔

## سوچی اور دودھ کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سوچی	آدھ کلو	دودھ	آدھ کلو
چینی	250 گرام	بالائی	125 گرام
کھویا	125 گرام	گری بادام	30 گرام
پست	دس عدد	آلاچی ہبز	چھ عدد
تھی	آدھ پاؤ	کیوڑہ	چند قطرے
زعفران پسا ہوا	ایک چٹکی		

ترکیب : بالائی اور کھویا الگ الگ پھیلت لیں۔ سوچی کو دودھ میں بھگو دیں چند منٹوں بعد اسے گھول کر اچھی طرح حل کر لیں پھر زعفران ڈال دیں ان سب اشیاء کو دودھ میں ملا دیں ایک کھلے منہ کے پتیلے میں تھی کڑ کڑائیں۔ ہبز آلاچیاں، بادام کی گری اور پست ڈال کر بھونیں۔ پھر چینی ڈال دیں۔ چھچھلاتی رہیں جب سوچی بادامی رنگ کی ہو جائے تو اس میں دودھ کا آمیزہ ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر چند منٹوں کے لئے پکنے دیں اسے میں شیرہ یعنی محلول گاڑھا ہو جائے گا اور حلوہ تھی چھوڑ دے گا تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ حلوہ تیار ہے۔ ہلینٹوں میں ڈال کر چاندی کے ورق لگائیں ہبز پست نمایاں رکھیں۔

## سوچی اور دہی کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سوچی	250 گرام	دہی	ڈیڑھ کلو
تھی	250 گرام	چینی	750 گرام

عذیل	30 گرام	کری پوام	60 گرام
گری اخروٹ	30 گرام	آلاچی بزر	چھ عدد
کسٹرڈ	دو بڑے بیج	لوہک	دو عدد

ترکیب: دی کو ایک سوئی کپڑے میں باندھ کر لٹکادیں جب پانی نکل جائے تو اس میں سوئی اچھی طرح ملا دیں ایک کھلے منہ کے پیلے میں گھی کڑکڑائیں۔ سبز آلاچیاں اور لوہک ڈال کر بھون لیں پھر اس میں سوئی ملا ہوا دی ملا کر بھون لیں۔ چند منٹوں بعد سوئی کارنگ یاد ای ہو جائے گا تو چینی ڈال دیں چھ چٹائی رہیں جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو اس میں بادام پستہ، اخروٹ اور ناریل ڈال دیں پانی خشک ہونے پر جب شیرہ گاڑھا ہو جائے اور محلول حلوہ کی صورت میں آجائے اور گھی چھوڑ دے تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ حلوہ تیار ہے۔

### سیب کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سیب (پیلے)	آدھ کلو	پلائی	250 گرام
کھویا	125 گرام	گھی	375 گرام
گری بادام	30 گرام	چینی	آدھ کلو
آلاچی بزر	چھ عدد	سٹش	40 گرام
پستہ	40 گرام	کیوڑہ	چند قطرے

ترکیب: سیب چھیل لیں اور کدو کش کر لیں۔ ایک بڑی دیکھی میں ڈال کر چولے پر چڑھا دیں۔ سیب اپنے ہی پانی میں گل جائیں گے چند منٹوں بعد جب کدو کش کیے ہوئے سیب اچھی طرح گل جائیں تو بالائی چینٹ کر کھویا کو مسل کر اس میں ڈال دیں پھر چینی شامل کر دیں۔ بچہ چلا دیں۔ جب چینی اچھی طرح حل ہو جائے اور شیرہ جذب ہو جائے تو گھی میں

بہتر آلاچی تل کر ڈال دیں۔ پستہ اور کشمش بھی ملا دیں اور اچھی طرح بھون لیں۔ اس دوران حلوہ کھی چھوڑ دے گا تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ حلوہ تیار ہے ہلٹھوں میں ڈال کر چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔

### شکر قندی کا حلوہ۔ 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
شکر قندی	آدھ کلو	چینی	آدھ کلو
کھی	250 گرام	گری بادام	60 گرام
آلاچی سبز	چھ عدد	تھوڑا کتر ہوا	120 گرام
دودھ	ایک کلو	پستہ	20 گرام
کیوڑہ	چند قطرے	☆	☆

ترکیب : شکر قندی اہل لیں اور چھلکا اتار کر سل پر چیں لیں۔ ایک کھلے منہ کے قیلے میں کھی کڑکڑائیں اور اس میں سبز آلاچی کے دانے بھون لیں اس کے بعد پسی ہوئی شکر قندی ڈال کر بھون لیں۔ تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتی جائیں اور بھونتی جائیں۔ دودھ خشک ہو جائے تو چینی ملا دیں۔ چھچھلاتی رہیں۔ دھیمی آنچ رکھیں۔ جب چینی اچھی طرح مکمل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو چند منٹوں بعد شیرہ گاڑنا ہو جائے گا پھر اس میں بادام اور پستہ ڈال دیں۔ یہ محلول حلوہ کی شکل اختیار کر لے گا اور حلوہ کھی چھوڑ دے گا۔ تو کیوڑا ڈال کر اتار لیں۔ ہلٹھوں میں ڈال کر چاندی کے ورق لگائیں۔ کترے ہوئے بادام اور پستے کے ٹکڑے اوپر بکھیر دیں۔



## شکر قندی کا حلوہ - 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
شکر قندی	ایک کلو	گھی	آدھ کلو
چینی	ایک کلو	دودھ	750 گرام
بالائی	250 گرام	آلابچی سبز	چھ عدد
مکری بادام	60 گرام	پست	20 گرام
کیوڑا	ایک بچہ	☆	☆

ترکیب: شکر قندی ایاں لیں جب مکں جائے تو چمکا اتار سکیں۔ پر چیں لیں۔ ایک کلو پانی میں چینی ڈال کر چولے پر چڑھا دیں ہلکی آگ رکھیں۔ شیرہ بنالیں۔ ایک کھلے منہ کے برتن میں گھی ڈال کر کڑکڑائیں اس میں سبز آلابچی ڈال کر بھون لیں۔ جب خوشبو آنے لگے تو ہسی ہوئی شکر قندی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر بھونیں جب بادامی رنگ پر آجائے تو دودھ شیرہ اور بالائی پیسٹ کر ڈال دیں اور چھ چلاتی رہیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے۔ نمی ختم ہو جائے تو شیرہ گاڑھا ہو جائے گا۔ پھر بادام اور پست ڈال کر ہلکی آنچ پر خوب بھونیں خوشبو آنے لگے اور حلوہ تھی پھوڑوے تو کیوڑا ڈال کر اتار لیں۔ حلوہ تیار ہے ہلشوں میں ڈال کر چاندی کے ورق نکائیں۔

## قیے کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
قیر	آدھ کلو	چینی	750 گرام
جانی	آدھ کلو	گھی	375 گرام
مکری بادام	دس عدد	پست	80 گرام

نمک	10 گرام	مصری	20 گرام
عرق مگاب	30 گرام	زعفران	20 گرام

ترکیب: قیتے کو پانی میں چار مرتبہ اچھی طرح دھو لیں۔ ایک دیکھی میں پانی اور نمک ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور اس میں قیتہ ڈال دیں جب پانی خشک ہو جائے اور قیتہ گل جائے تو اتار کر سل پر باریک چیں لیں اور سل کو صاف کر کے خوب اچھی طرح دھو لیں اور آلاچیوں کے دانے نکال کر سل پر باریک چیں لیں۔ گرم پانی میں باداسوں کی گریاں اور پستہ کچھ دیر کے لئے ڈال دیں۔ پھر ان کا چھلکا اتار کر کتر لیں۔ مصری کو آگ پر رکھ کر کوفتہ کر لیں زعفران کو عرق مگاب میں حل کر لیں دیکھی میں تھمی ڈال کر گرم کریں اور پلائی ڈال دیں اور قیتہ ڈال کر بھونیں جب لال ہونے لگے تو آگ کم کر دیں چند منٹوں بعد دیکھی چولہے سے اتار لیں اس میں زعفران مگاب کا عرق آلاچی کے دانے اور مصری ملا دیں۔ یہ ایک نادر اور نہایت لذیذ گوشت کا حلوہ ہے۔

### کدو کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کدو	ایک کلو	چینی	آدھ کلو
تھی	375 گرام	گری ہد ام	60 گرام
پستہ	20 گرام	آلاچی سبز	دس عدد
کیوڑہ	چند قطرے	☆	☆

ترکیب: کدو کو چھیل کر بیج نکال لیں اور کدو کش کر لیں۔ ایک بڑی دیکھی میں سبز آلاچی کے دانے نکال کر تھی میں بھون لیں۔ پھر کدو کش کیا ہوا کدو اس میں ڈال دیں اور دیکھی کے ڈھکنے پر تھوڑا وزن رکھ کر ڈھانپ دیں۔ دھیمی آگ پر پکے دیں۔ چند منٹوں بعد لچھے گل باریں گے تو ان کو مزید گھوٹ لیں تاکہ ایک گاڑھا مخلول بن جائے پھر اس میں چینی ڈال دیں اور پکے دیں تاکہ چینی کا شیرہ گاڑھا ہو جائے۔ شیرا گاڑھا ہونے پر اسے

بھون لیں اتنے میں پانی خشک ہو جائے گا۔ اور مخلول حلوہ کی شکل میں نمودار ہو جائے گا پھر بادام کی گری ڈال کر بھونیں اب حلوہ گھی چھوڑ دے گا تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں ہلٹھوں میں حلوہ ڈال کر چاندی کے ورق لگائیں پستے کی کتری ہوئی سبز ہوائیاں بکھیر دیں۔ حلوہ تیار ہے۔

### کچے کھوپرے کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کچا ناریل	ایک کلو	گھی	375 گرام
چینی	تین کلو	انڈے	دس عدد
بالائی	375 گرام	کری اخروٹ	60 گرام
لومک	دس عدد	پستے	چھ عدد
آلاپچی سبز	دس عدد	کشمش	دس عدد
کیوڑہ	چند قطرے	زعفران پسپی ہوئی	ایک چنگی

ترکیب: کچے ناریل کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے گرائیڈر پر پس لیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی الگ الگ پھیٹ لیں پھر دونوں کو ملا کر پھینٹیں۔ تین سیر چینی میں چار سیر پانی ڈال کر چاشنی تیار کر لیں۔ بالائی پھیٹ لیں۔ اخروٹ اور پستے صاف کر کے دھو لیں کشمش پانی میں بھگو کر رکھ دیں ایک بڑی دیکھی میں سبز آلاپچی کے دانے ڈال کر گھی میں تھلیں پھر اس میں زعفران، کشمش، پستے، اخروٹ اور چاشنی ملا دیں۔ دھیمی آگ پر پکائیں چھ بھلاتی رہیں جب شیرہ پانی اور دودھ خشک ہو جائے تو یہ آمیزش حلوے کی شکل اختیار کرے گی اور حلوہ گھی چھوڑ دے گا پھر کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ ہلٹھوں میں ڈال کر چاندی کے ورق سے سجائیں پستے کی سبز ہوائیاں ورق پر بکھیر دیں۔

280 گرام	9 اونس
315 گرام	10 اونس
345 گرام	11 اونس
375 گرام	12 اونس (3/4 پاؤنڈ)
410 گرام	13 اونس
440 گرام	14 اونس
470 گرام	15 اونس
500 گرام	16 اونس (ایک پاؤنڈ)
750 گرام	24 اونس (ایک پاؤنڈ)
ایک کلوگرام	32 اونس (2 پاؤنڈ)

OOOOOOOO

## LIQUID MEASURES

☆ لیکوڈ پیمائش ☆

عشاری نظام METRIC SYSTEM	شاہی نظام IMPERIAL SYSTEM
30 ملی لیٹر	ایک فلوئیڈ "اونس"
60 ملی لیٹر	3 فلوئیڈ "اونس"
100 ملی لیٹر	3 فلوئیڈ "اونس"
125 ملی لیٹر	4 فلوئیڈ "اونس"



## کراچی کا سوہن حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
نشاستہ	آدھ کلو	چینی	دو کلو
پانی	دو کلو	تھی	آدھ کلو
سبز آلاچی	60 گرام	ٹائری	ایک چکی برابر
جائفل	دو عدد	جاوڑی	تھوڑی سی
زرد رنگ	آدھی چائے کی چمچ	گری بادام	60 گرام
گری پست	30 گرام	☆	☆

ترکیب: چینی کو سوا کلو پانی میں حل کر لیں اور اس میں جائفل جاوڑی اور ٹائری پیس کر ملا دیں۔ سبز آلاچی چھیل کر دانے آدھے پیس کر ڈال دیں۔ چولے پر چڑھا کر چاشنی تیار کر لیں۔ باقی 750 گرام پانی میں نشاستہ اور زرد رنگ حل کر کے کپڑے میں چھان لیں۔ اب نشاستہ ملا مرکب چاشنی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں اور خوب جچے سے ہلاتے جائیں۔ تھوڑا پکنے کے بعد اس میں پست اور بادام چھیل کر ڈال دیں اور پکنے دیں۔ جب شیرہ حلوے کی طرح ہو جائے اور اس میں چمچے ہلانا مشکل ہو جائے تو اس میں تھی کا ایک ایک چمچ ڈال کر چلاتے جائیں یہاں تک کہ حلوہ گھی چھوڑ دے اور مزید تھی نہ مانگے تو اسے ایک بڑے قتلے میں پلٹ دیں اور ایک برابر کر دیں ٹھنڈا ہونے پر حسب پسند ٹکڑے کر لیں۔

## کھجور کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کھجور تازہ	آدھ کلو	دودھ	دو کلو

پینی	180 گرام	دال چنا	250 گرام
کھی	250 گرام	کیوڑہ	چار بڑے جج
گری پست	5 گرام	گری بادام	30 گرام
آلابچی ہبز	چند دانے	☆	☆

ترکیب : کھجور تازہ اور بڑی بڑی ہونی چاہئے۔ ان کو دھو لیں اور ان کھجوروں کی مشلی نکال لیں۔ چنے کی دال کو دھو کر صاف کریں اور دودھ میں ڈال کر اپالنے کے لئے رکھ دیں۔ جب دال گل جائے تو دودھ خشک کر کے اتار لیں۔ اسے سل پر باریک پیس لیں۔ اب صاف ہاتھوں سے کھجوروں کو مسل لیں اور پیس ہوئی دال میں ملا دیں۔ ایک کڑا ہی میں کھی ڈالیں اور اس میں دال ملی کھجوریں ڈال کر بھونیں۔ جب خوب بھن جائیں تو اس میں چینی ڈال دیں اور بھونتے جائیں۔ چینی کا پانی خشک ہونے پر اس میں آلابچی کے دانے پیس کر ڈال دیں اور کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ اب اس کے اوپر سے پست کاٹ کر اور بادام پھیل کر باریک کاٹ ڈالیں۔ حلوہ تیار ہے۔

### کیلے کا حلوہ - 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کیلے	ایک کلو	بانانی	250 گرام
کھویا	250 گرام	پینی	دو کلو
کھی	آدھ کلو	گری بادام	250 گرام
پست	40 گرام	مدریل	30 گرام
آلابچی ہبز	نقد	زعفران پنا ہوا	ایک چٹکی
کیوڑہ	چند قطرے	☆	☆

ترکیب : کیلے کے گودے کو کانٹے سے کچل لیں۔ بادام کی گری کو پانی میں بھگو کر چھلکا

اتار لیں اور انہیں گرائنڈر سے پیس لیں۔ بالائی پھینٹ لیں کھویا کو مسل لیں اور بالائی میں ملا دیں اور دونوں چیزوں کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔ خشک ٹاریل کو چند منٹ پانی میں بھگو کر کدو کش کر لیں یا تازہ ٹاریل کو کدو کش کر لیں پست کو صاف کر کے دھو لیں۔ ایک بڑی دیکھی میں سبز آلاچی کو معمولی تھی میں تل لیں پھر پانی تھی ڈال دیں اس میں کیلے کا کچلا ہوا گودا شامل کر دیں جب بادامی رنگ پر آ جائے تو اتار لیں پھر بالائی 'کھویا' پس ہوئی زعفران بادام اور چینی ڈال دیں۔ دھیمی آگ پر پکنے دیں۔ چھچھلاتی رہیں۔ چینی کا شیرہ گاڑھا ہو جائے تو محلول حلوے کی شکل میں نمودار ہو گا۔ اور حلوہ تھی چھوڑ دے گا پھر کترا ہوا پست اور ٹاریل ڈال دیں۔ خوشبو آنے پر کیوڑہ ڈال دیں۔ حلوہ تیار ہے۔

## کیلے کا حلوہ۔ 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کیلے	آدھ کلو	بالائی	250 گرام
دودھ	ایک کلو	چینی	آدھ کلو
تھی	375 گرام	گری بادام	125 گرام
آلاچی سبز	چھ عدد	پھوپھے	دو عدد
زعفران پسا ہوا	ایک چنگی	☆	☆

ترکیب : چھینٹ میں 750 گرام پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں۔ کیلے کے گودے کو کاٹنے سے کچل لیں۔ بالائی پھینٹ لیں۔ ایک بڑی دیکھی میں دودھ ڈال دیں دھیمی آگ پر کیلوں کا کچلا ہوا گودا دودھ کے ایک ابال کے بعد ڈال دیں۔ چھچھلاتی رہیں چند منٹ پکانے کے بعد دودھ خشک ہو جائے گا تو ایک الگ کھلے منہ کی دیکھی میں سبز آلاچیاں بھونیں پھر کیلے ڈال کر بھونیں پھر چینی کا شیرہ بالائی اور زعفران شامل کر دیں اور بعد میں بادام کی گری اور پست ڈال دیں دودھ خشک ہو جائے گا شیرہ گاڑھا ہو کر ایک محلول کی صورت میں حلوہ بن جائے گا تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ حلوہ تیار ہے۔

## گاجر کا حلوہ - 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گاجر تازہ	ایک کلو	جینی	دھانی سو گرام
دودھ	دو پڑھ کلو	کھویا	دھانی سو گرام
گھی	دھانی سو گرام	انڈے	ایک درجن
کیوڑہ	چھ بیج چائے واسے	زعفران	برائے نام
آلاپچی سبز	چھ عدد	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب: سرخ گاجروں کو پہلے چھیل کر اچھی طرح دھولیں۔ پھر قاشیں بنانے کی بجائے کدکشی کر لیں۔ اب کچھ دودھ اندازے سے ڈال کر گاجروں کو چولیسے پر چڑھا دیں۔ خیال رہے کہ آنچ دھیمی ہونی ضروری ہے تاکہ گاجریں گل جائیں اور چولیسے پر ان کا پانی خشک ہو جائے۔ اب ایک کڑاہی میں گھی گرم کریں جب گھی کڑکڑانے لگے تو آلاپچی ڈال دیں خوشبو پھوننے پر گاجر میں ڈال دیں اور بھونتی جائیں۔ گاہے بگاہے دودھ کا چھینٹا بھی دیتی جائیں۔ بھوننے کا یہ عمل لازمی طور پر دھیمی آنچ پر کریں۔ آہستہ آہستہ دودھ گاجروں میں جذب ہو کر خشک ہو جائے گا۔ اب گاجریں بھی کھی چھوڑ دیں گی۔ اب زعفران اور کیوڑہ حسب خشاء ڈال دیں۔ بھوننے کے دوران آدھا کھویا بھی ڈال دیں تاکہ گاجروں کے ساتھ مکس ہو جائے۔ چاہیں تو خشک میوہ یعنی بادام پستہ وغیرہ بھی ڈال سکتی ہیں۔ انڈوں کو ابال کر چھیل لیں اور درمیان میں سے دو ٹکڑے کر لیں۔ ایک ڈش میں تیار شدہ حلوہ نکال لیں اس کے اوپر کھویا جمائیں اور درمیان میں وقفہ وقفہ سے انڈوں کے پیس بناتی جائیں۔ اس کے ساتھ ہی چاندی کے ورق بھی حلوہ پر لگا دیں۔ گاجروں کا لذیذ حلوہ تواضع کے لئے تیار ہے۔



## گاجر کا حلوہ۔ 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
تازہ گاجر	ایک کلو	دودھ	دو لیٹر
کھویا	125 گرام	تھی	250 گرام
چینی	375 گرام	گری بادام	60 گرام

ترکیب: گاجروں کو پھیل کر ان کا درمیانی سخت حصہ نکال دیں پھر کدو کش کر لیں۔ انہیں دودھ میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں جب دودھ گاجروں میں حل ہو جائے تو چینی ڈال دیں۔ اب کڑاہی میں آلاچی والے ڈال کر انہیں گرم ہونے دیں پر کھویا مسل کر ڈالیں اور اچھی طرح بھونیں۔ کدو کش کی ہوئی گاجریں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں جب تک گاجر تھی چھوڑ دے اور خوشبو آنے لگے تو بادام اور کیوڑہ ڈالیں اور نیچے اتار لیں۔ باقی بادام اور پست کاٹ کر حلوہ پر چھڑک دیں اور ان پر چاندی کے ورق لگائیں۔

## گاجر کا حلوہ۔ 3

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گاجر	پانچ سو گرام	چینی	ڈھائی سو گرام
دودھ	ایک لیٹر	گری بادام	ساتھ گرام
نیم گرم پانی	دو کھانے کے چم	کشمش	تین گرام
کمن	چھ ٹکیوں	زعفران	چند چٹکی

ترکیب: گاجروں میں سے سخت حصہ (کیل) نکال کر پھیل لیں اور کدو کش کر لیں۔ دودھ کو جوش دے کر اس میں کدو کش کی ہوئی گاجریں ڈالیں۔ دھیمی آگ پر پکائیں ساتھ ساتھ چمچ ہلاتے رہیں یہاں تک کہ یہ گاڑھا ہو جائے باداموں کی گریوں کو نیم گرم پانی

میں بھگو کر چھلکے اتار لیں اور انہیں باریک کتر لیں۔ زعفران کی پتیوں کو گرم پانی میں ڈبوئیں۔ کشمش کو بھگو کر خشک کر لیں۔ پختی اور میوے کو آمیزے میں ڈالیں اور پیچ ہلاتے رہیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو اس میں مکھن اور زعفران کا پانی ڈال دیں اور آمیزے کو سنہرا ہونے تک پکھنے دیں۔ چند منٹوں بعد یہ مخلول حلوہ کی صورت میں نمودار ہو جائے گا پھر اسے ہلٹھوں میں ڈال دیں اور اس پر کٹے ہوئے بادام سجاریں۔

### گجریلا

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گاجر	ایک کلو	چینی	375 گرام
دودھ	ذرائعی کلو	نیا چاول	250 گرام
کھویا	آدھ کلو	بادام	60 گرام

ترکیب : گاجروں کو چھیل کر سخت حصہ (کیل) نکال لیں اور کدو کش کر لیں۔ چاولوں کو چند منٹ پانی میں بھگو کر ایک بڑی دیکھی میں ڈال دیں۔ کدو کش کی ہوئی گاجریں ملا کر چولہے پر چڑھا دیں اور دھیمی آگ پر پکائیں۔ تاکہ گاجریں اور چاول دیکھی میں نہ لگیں۔ جب پانی میں پانچ چھ جوش آلیں تو دودھ ڈال دیں۔ اور خوب اچھی طرح پکائیں تاکہ گاجریں اور چاول اچھی طرح گل جائیں۔ جب یہ مرکب سخت ہو جائے تو اس میں چینی اور کھویا ڈال دیں۔ بادام کی آدمی گریاں کتر کر ملا دیں اور پکاتے رہیں۔ جب مرکب یکجان ہو جائے اور زیادہ سخت ہونے لگے تو دیکھی کو چولہے سے اتار لیں۔ اور پیالوں یا ہلٹھوں میں نکال لیں۔ بعض لوگ گجریلا کو سخت نہیں ہونے دیتے۔ نیم خشک حالت میں ہی اتار لیتے ہیں۔ برتنوں میں ڈال کر ٹھنڈا ہو کر سخت ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگ نیم گرم گجریلا پسند کرتے ہیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو چاندی کے ورق لگانے کے بعد پستے اور بادام کی ہانی گریاں کتر کر ان پر چھڑک دیں۔ گجریلا ہلٹھوں کی بجائے پیالوں میں اتار کر زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

## گندم کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گندم شری	آدھا کلو	گھی	750 گرام
عینی	750 گرام	بادام	بیس گرام
پستہ	بیس گرام	آلابچی بزر	آٹھ عدد
زعفران	برائے ضرورت	کھڑا	چند قطرے
چاندی کے ورق	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب: گندم اچھی طرح چن کر اور صاف کر کے پانی میں بھگو دیں۔ دو روز تک صبح شام اس کا پانی بدلتی رہیں۔ تیسرے دن جب گندم کے دانے خوب پھول جائیں تو اس کا چھلکا اتار کر پھینک دیں۔ گندم کے دانے مل کر اس کا دودھ (نشاستہ) نکال لیں۔ اس میں مزید ایک گلاس پانی ڈال کر چوبیس گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ ایک دیکھی میں اس مخلول کو اس طرح پکائیں کہ جلنے نہ پائے۔ اس میں دھیمی آگ رکھنی ضروری ہے چچہ دیکھی میں چلاتی جائیں۔ اور چینی کا شربت بنا کر اس میں کھرے ہوئے پستہ، بادام اور تھوڑا سا زعفران ڈال دیں۔ چولے پر چڑھے ہوئے مخلول میں آہستہ آہستہ شربت ڈال دیں۔ ساتھ ہی گھی بھی ڈال دیں اور چچہ برابر چلاتی رہیں۔ حتیٰ کہ مخلول گاڑھا ہوتے ہوئے حلوے کی صورت اختیار کر جائے گا اس دوران چچہ سے تھوڑا تھوڑا گھی ڈالتی جائیں تاکہ حلوہ جل نہ جائے ساتھ ہی بھسنے کا عمل بھی جاری رکھیں۔ جب حلوہ اچھی طرح پک جائے اور گھی حلوہ سے جدا نظر آنے لگے تو آگ ہٹا دیں۔ ایک بڑی سے فٹھری لیں اور اس میں گھی لگا دیں اور حلوہ انڈیل لیں۔ گھی لگے چچہ سے پھیلا دیں اوپر سے چاندی کے ورق لگا دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر صاف چھری سے کاٹ کر نوش فرمائیں۔ مسانوں کی تواضع بھی کی جاسکتی ہے۔ یہ حلوہ نہایت طاقتور ہوا ہے۔ صبح صلا منہ اور رات کو سوتے وقت استعمال کرنے سے کمزوری دور ہو جائے گی۔ کھانے میں انتہائی لذیذ آمیزہ ہے۔

## گوندھے کا سوہن حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	پانچ کلو	سوئی	250 گرام
چینی	دھانی کلو	پٹری	تھوڑی سی
نشاستہ	125 گرام	☆	☆

ترکیب: دودھ، سوئی اور نشاستہ کڑھاؤ میں رکھ کر تیز آگ جلا دیں۔ اس کے بعد دودھ کو تھوڑی سی پٹری یا ٹائری سے پھاڑ دیں۔ جب دودھ اچھی طرح پھٹ جائے اور خوب جوش آجائے تو دھانی کلو چینی ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکے دیں اور جب اسکی کوئی چٹکی میں بندھنے لگے تو کڑا ہی اتار لیں۔ گوندھے کا حلوہ سوہن تیار ہے۔

## لوکی کا حلوہ-1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
لوکی	آدھ کلو	دودھ	ایک کلو
گھی	250 گرام	چینی	375 گرام
آلاچی بزر	چند دانے	پلاٹ	60 گرام
ہاندی کے ورق	حسب فضاء	کیوڑہ	ہائے کے ہارچ

ترکیب: لوکی کو پھیل کر کٹ لیں اور بیج نکال لیں۔ اب اسے کدو کش کر لیں ایک کڑا ہی میں آلاچی ڈال کر گھی کے ساتھ کڑکڑائیں اور اس میں لوکی ڈال کر اسے خوب بھونیں۔ یہاں تک کہ خوشبو آنے لگے تو اس میں دودھ ڈال دیں اور پکے دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو اسے پھر سے بھونیں اور اس میں چینی ڈال دیں اور بھونتے جائیں یہاں تک کہ چینی کا پانی خشک ہو جائے اور لوکی گھی چھوڑ دے۔ اس میں پلاٹ اور کیوڑہ



ڈال کر اتار لیں۔ پیش کرتے وقت چاندی کے ورق لگا دیں۔

## لوکی کا حلوہ۔ 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
لوکی	ایک کلو	چینی	دو کلو
دودھ	دو لیٹر	کھی	375 گرام
کھویا	125 گرام	ہلائی	250 گرام
گری بادام	60 گرام	گری اخروٹ	60 گرام
ناریل	30 گرام	کشمش	بارہ عدد
پست	20 گرام	آلاپچی بزر	چھ عدد
زعفران پاہوا	ایک چمکی	کیڑا	چند قطرے

ترکیب : کدو کو چھیل کر کات لیں اور بیج الگ کر کے کدو کش کر لیں۔ کھوئے کو مسل کر ہلائی میں اچھی طرح پھینٹ لیں۔ کشمش کے پھول جانے تک پانی میں رکھیں۔ ایک کھلے منہ کے پیٹیلے میں دودھ، 'لوکی' ہلائی اور کھویا ڈال کر دھیمی آگ پر پکھنے دیں۔ دودھ خشک ہونے لگے تو کھی، 'بزر آلاپچی' کے دانے پس کر پیس ہوئی زعفران، 'بادام کی گری'، 'اخروٹ کی گری'، 'ناریل کترا ہوا' اور کشمش ڈال دیں اور بھونتے جائیں۔ یہ محلول حلوے کی شکل اختیار کرے گا۔ حلوہ کھی پھوڑنے لگے تو کیڑا ڈال کر اتار لیں۔ کچھ دیر ڈھکا رہنے کے بعد ہلشوں میں نکال لیں اور چاندی کے ورق لگائیں۔ ان پر پست، 'بادام اور اخروٹ باریک کئے ہوئے چمڑک دیں۔ لذیذ حلوہ تیار ہے۔

## ماش کی دال کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ماش کی دال	آدھ کلو	چینی	آدھ کلو
تھی	500 گرام	چھوہارے	دو عدد
بدریل	60 گرام	گری بادام	60 گرام
گری اخروٹ	30 گرام	آلاچی بزر	دس عدد

ترکیب : چار گھنٹے ماش کی دال پانی میں بھگو کر چھلکا اتار لیں۔ دھلی ہوئی دال کو گرائنڈر سے پیس لیں۔ چینی میں تین پاؤ پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں۔ ایک بڑی دھبھی میں تھی ڈال کر ہنز آلاچی کے دانے بھون لیں اس میں پیسا ہوا بدریل، پیس ہوئی دال بادام اور اخروٹ کی گریاں ڈال کر بھونیں دال بادامی رنگ کی ہو جائے تو شیرہ اور بادام کتر کر شامل کر دیں۔ خوشبو آنے پر حلوہ تھی چھوڑ دے گا تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ ماش کی دال کا حلوہ تیار ہے۔

## مونگ کی دال کا حلوہ-1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
مونگ کی دال دھلی ہوئی	آدھ کلو	چینی	250 گرام
تھی	375 گرام	بدریل	30 گرام
لوہنگ	دو عدد	گری بادام	60 گرام
پست	20 گرام	زعفران پیسا ہوا	ایک چمچی
آلاچی بزر	دس عدد	کیوڑہ	چند قطرے

ترکیب : دال کو چار گھنٹے پانی میں بھگو کر گرائنڈر سے پیس لیں پھر دو عدد میں ایلر

## کھانے کے آداب<sup>۱۱</sup>

کھانا کھانے کے بھی کچھ آداب ہیں۔ ان آداب سے ناواقفیت کھانے کی میز پر آپ کو ناپسندیدہ شخصیت قرار دے سکتی ہے۔ کچھ لوگ بے خیالی میں انگلیاں چاٹنی شروع کر دیتے ہیں۔ ذرا سی بے خیالی سے آپ کا وجود دوسروں کے لئے ناقابل برداشت ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بچے کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں تو آپ کی دیکھا دیکھی وہ بھی یہی عادت سیکھے گا۔ اس کے قطع نظر اچھی عادتیں اور آداب ہم سب کے لئے ضروری ہیں۔

رسول کریم حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کھانا تین انگلیوں یعنی انگوٹھا اور اس کے ساتھ کی دو انگلیوں سے تبادل فرماتے۔ پانی بیٹھ کر اور تین سانس لے کر نوش فرماتے۔ پیالہ میں اگر کسی قدر پانی بچ جاتا تو دائیں جانب بیٹھے ہوئے خدام کو عنایت فرما دیتے۔ ایک دن دودھ پیتے ہوئے فرمایا کہ مشروبات کے شکرانہ میں اللھم ارزقنا خیرا منہ کما چاہیے اور جو کوئی دودھ پنے وہ اللھم ہارک لنا لہ و زدننا منہ کہے کیونکہ دودھ ایسی نعمت ہے جو خوردنی اور نوشیدنی دونوں کا کام دیتا ہے۔

مغربی ممالک میں مہمان میزبان کے ساتھ بیٹھتا ہے۔ خواہ کسی طرف بیٹھے دائیں یا بائیں جانب، ٹیکن سیکنڈے نیوین ممالک (وسطی یورپ) میں مہمان میزبان کے بائیں جانب بیٹھتا ہے۔ یہ رسم امریکہ اور ایشیائی ممالک میں بھی ہے۔ مغربی ممالک میں لوگ بائیں ہاتھ سے کھانا کھاتے ہیں۔ مسلم ممالک اور ایشیا میں لوگ دائیں ہاتھ سے ہی کھانا کھاتے ہیں۔ کئی ممالک میں چھری کانٹے کا استعمال ابھی تک نہیں ہے۔ جاپانی فرش پر بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں۔ ہر فرد کے لئے علیحدہ علیحدہ پیالوں میں کھانا اتار کر ایک نیچی میز پر لگا دیا جاتا ہے۔ کھانے کی یہ چھوٹی سی میز، جاپان میں اس قدر لازمی ہے کہ اس پر خوب سب حسب حیثیت اس کا استعمال کرتے ہیں۔ فرش پر کھانا رکھ کر کھانا بہت معیوب سمجھتے ہیں۔ ہاتھ سے نوالے بنانا کر کھانا ناپاک عادت تصور کیا جاتا ہے۔ جاپانی لکڑی کی دو تیلیوں سے کھانا کھاتے ہیں جو 8، 9 انچ لمبی اور پھل کے برابر موٹی ہوتی ہیں۔ ان دونوں تیلیوں کو داہنے ہاتھ کی انگلیوں میں اس طرح پکڑتے ہیں کہ چمنا سا بن جاتا ہے۔ اس کے بیچ میں کھانے کی چیزیں پکڑ کر منہ تک لے جاتے ہیں۔ یہ میلیاں صرف ایک وقت میں استعمال کی جاتی ہیں اس کے بعد ان کو توڑ کر پھینک دیتے ہیں۔ کھانے کی میز پر نہ کوئی کپڑا بچھاتے ہیں نہ اس پر پھول سجاتے ہیں مگر میز

لیں۔ ہلائی پھینٹ لیں۔ پھر چینی ڈال دیں اور زعفران بھی شامل کر لیں۔ چچہ چلاتی رہیں۔ دھبی آگ پر پکائیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہو جائے اور ہلائی جذب ہو جائے اور دودھ خشک ہو جائے تو اند لیں۔ ایک کھلے منہ کے برتن میں یا کڑائی میں کھی کڑ کڑائیں سبز آلاچی کے دانے، لوگ اور تدریل پس کر ڈال دیں۔ بادام اور پستہ بھی ڈال دیں ہلکی آنچ پر پکائیں چچہ ہلاتی رہیں۔ چند منٹوں بعد حلوہ گاڑھا ہو جائے گا تو کیوڑہ ڈال کر اند لیں۔ حلوہ تیار ہے۔

## مونگ کی دال کا حلوہ۔ 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
مونگ کی دال دھلی ہری	250 گرام	چینی	250 گرام
کھی	250 گرام	گری بادام	60 گرام
چاروں مغز	ایک ہواچھ	آلاچی سبز	چھ ہوا
پستہ	20 گرام	تدریل	30 گرام
کشمش	دس ہوا	کیوڑہ	چند قطرے

ترکیب: دال کو چار کھنٹے پانی میں بھگو لیں اور گرا سندر سے پس لیں۔ ایک بڑی دیکھی میں کھی ڈال کر آلاچی سبز کے دانے پس کر ڈال دیں اور بھون لیں دال ڈال کر بھونیں۔ دودھ کا چھینٹا دیجی جائیں۔ جب دال بادامی رنگ پر آ جائے تو چینی ڈال دیں آنچ دھبی رکھیں اور چچہ چلاتی رہیں۔ پھر دودھ اور ہلائی پھینٹ کر ڈال دیں۔ شیرہ خشک ہونے پر حلوہ کھی چھوڑ دے گا تو کیوڑہ ڈال دیں۔ کڑائی میں پس ہوئی زعفران، تدریل کے ٹکڑے، پستہ اور کشمش تھوڑے سے کھی میں قل لیں اور چند منٹوں کے لئے دم پر لگا دیں۔ دو چھوہارے دودھ میں اہل لیں اور نکالیں پھر باریک کتر لیں۔ حلوہ تیار ہے۔ ہلینٹوں میں اند لیں چاندی کے ورق سجائیں۔ چھوہارے ہلینٹوں کے گرد لگا دیں۔



### میٹھے کدو کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
حلوہ کدو	ایک کلو	چینی	۲۰۰ کلو
کری بادام	بارہ عدد	پستہ	بارہ عدد
دار چینی	۵ گرام	کیڑا	ایک بڑا بچہ
سجی	۲۰۰ گرام	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب: حلوہ کدو پھیل لیں اندر کا جالا اور بیج نکال دیں کدو کو کدو کش کر لیں۔ پستہ کو باریک کاٹ لیں بادام کی گریاں چھیل لیں کدو کش کیے ہوئے حلوہ کدو کو کھلے منہ کی تیلی میں ڈال کر پکتے کے لئے رکھ دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور کدو گل جائے تو ایک کڑا ہی میں سجی ڈال کر کڑا لیں اب اس میں حلوہ کدو ڈال کر بھونیں کہ اس کا رنگ سنہری ہو جائے۔ اب اس میں چینی ڈال دیں۔ (چینی حسب ذائقہ ۲۵۰ گرام سے آدھ کلو تک ڈال سکتے ہیں) چینی ڈال کر پیچہ جلدی جلدی چلائیں تاکہ چینی پیندے میں نہ لگ جائے بھونتے بھونتے جب چینی کا پانی خشک ہو جائے اور حلوہ کدو کھی چھوڑ دے تو اندر لیں اب اس میں کیڑا ملا کر ڈھانپ دیں۔ ہلٹھوں میں ٹکالنے پر بادام پستہ اور چاندی کے ورق سے سجائیں۔ یہ حلوہ ایک ہفتہ تک خراب نہیں ہو سکتا۔

### ناریل کا حلوہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ناریل	ایک کلو	چینی	دو کلو
سجی	۳۷۵ گرام	پانی	آدھا کلو
کھوٹا	۲۵۰ گرام	انڈے	ایک درجن

آلاتی بنز	چھ عدد	مکری ہدام	60 گرام
مکری اخروٹ	60 گرام	کشمش	آٹھ عدد
زعفران سیاہا	ایک چکی	کیڑا	چند قطرے

ترکیب : ٹاریل رات بھر بیگا رہنے دیں۔ صبح اوپر سے کمرچ کر سل پر ہاریکہ بنیں لیں۔ تازہ ٹاریل اگر مل جائے تو اسے گرا بھڑ سے چیں لیں۔ اٹھ دن کی سفیدی اور زردی کو الگ الگ پھینٹیں۔ کھوئے کو سل کر ہلائی میں ملا لیں اور یکجان کر لیں۔ چینی میں تین سیر پانی ڈال کر پکانیں شیرہ تیار ہونے پر اتار لیں۔ کشمش کو پانی میں بھگو دیں پھولنے پر ٹھل لیں۔ اخروٹ پستہ ہدام بھی صاف کر لیں اور کیڑے کو لہ۔ ے ہوئے زعفران میں حل کر لیں گھی میں دو عدد لونگ اور آلاتی بھون لیں پھر ٹاریل بھون لیں۔ زعفران ہلائی کھوپا اور پھینٹے ہوئے اٹھ سے اس میں ڈال دیں پیچہ چلاتے رہیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے گا۔ تو اس میں پستہ ہدام اخروٹ اور کشمش ڈال دیں زعفران ملا کر کیڑا ڈال دیں۔ ٹاریل کا ملوہ تیار ہے۔

## آلو کی کھیر-1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آلو	375 گرام	دودھ	ڈیڑھ کلو
چینی	آدھ کلو	پھل	250 گرام
کری بادام	60 گرام	پست	بارہ دانے
گھی	125 گرام	چھوہارے	تین عدد
آلاچی سبز	پانچ عدد	حلیت لونگ	تین عدد
کیوڑہ	ایک بڑا بچہ	☆	☆

ترکیب: آلو اہل لیں جب اچھی طرح گل جائیں تو اتار کر ان کا چھلکا اتار لیں اور ہاتھ سے یا مشین سے ان آلوؤں کو کچل لیں۔ ایک دیکھی میں ڈال کر گھی میں انہیں بھون لیں جب یہ براؤن رنگ کی شکل میں ہو جائیں تو اتار کر انگ رکھ دیں۔ دوسرے برتن میں آلاچیاں اور لونگ گھی میں تل لیں۔ ایک بڑے برتن میں دودھ ڈال کر چولہے پر رکھ دیں اس میں آلاچی، پست اور بادام کے دانے ڈال دیں جب دودھ میں جوش آجائے تو پھل کی پھینٹ کر ڈال دیں اور اسے ہلکی آچھ پر پکائیں۔ پھر اس مخلول میں چینی ڈال دیں چند منٹوں بعد شیرہ گاڑھا ہو جائے گا پھر بادام اور پست ڈال دیں۔ اس دوران چھچھ برابر چلائی رہیں۔ جب تمام اشیاء ایک کھیر کی شکل اختیار کر لیں تو اس میں کیوڑہ ڈال دیں۔ چند منٹوں کے لئے بہت ہلکی آچھ پر دم کے لئے رہنے دیں۔ پھر کھیر ٹکل کر ہلٹھوں میں ڈال دیں۔ چھوہارے دودھ میں اہل کر کات لیں اور چاندی کے ورق لگا دیں اور ان پر پست باریک پسا ہوا نکھیر دیں۔ آلو کی کھیر تیار ہے۔

## آلو کی کھیر-2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آلو	250 گرام	دودھ	دور
چینی	آدھ کلو	گری بادام	پارہ عدد
پست	دس دانے	آلاچی بزر	سات عدد
کیوزہ	چند قطرے	☆	☆

ترکیب: آلو پھیل کر کدو کش کر لیں۔ ایک بڑی دھچی میں دودھ ڈال کر گرم کرنے کے لئے چولہے پر رکھ دیں۔ دودھ میں جوش آنے پر آلوؤں کا کدو کش ڈال دیں۔ دس پندرہ منٹوں بعد آلو گل جائیں گے تو اس گاڑھے محلول میں کترے ہوئے بادام پستہ، آلاچی کے پے ہوئے دانے ڈال دیں ساتھ ہی چینی بھی شامل کر لیں۔ چولہے کی آگ بہت ہلکی رکھیں دھیمی آنچ پر چینی کو محلول میں گاڑھا ہو کر جذب ہونے دیں۔ اسی اثناء میں چھچھو برابر چلاتی رہیں۔ آلو گل کر دودھ میں حل ہو جائیں گے اور پانی خشک ہو جائے گا اور سب اشیاء کھیر کی شکل اختیار کر لیں گی۔ تو پھر ان میں کیوزہ کے چند قطرے ڈال کر چند منٹوں کے لئے دم دیں۔ پھر کھیر کو ہلہٹوں میں ڈال کر درق لگا دیں۔ کھیر تیار ہے۔

## آم کی کھیر-3

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
نیم پختہ آم	250 گرام	دودھ	دو کلو
چینی	ایک کلو	پست	دس دانے
گری بادام	دس دانے	آلاچی بزر	دس دانے (عدد)
کیوزہ	چند قطرے	زعفران	ایک گرام



☆	☆	حسب ضرورت	ہاندی کے ورق
---	---	-----------	--------------

ترکیب: زیادہ گودے والے آم دو یا تین لیں جن کے صرف گودے کا وزن 250 گرام ہو۔ آم کو چھیل لیں اور کدو کش میں نکال لیں۔ آم کے اس گودے کو دودھ میں پکائیں۔ گرم دودھ میں جب گودا حل ہو جائے تو اس میں پھنی اور کھوپرا (پسا ہوا) ڈال کر پکائیں۔ جب کھیر گاڑھی ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ اور اس میں زعفران، کیوڑہ، آلاچی کے دانے، بادام اور پستے کی کتری ہوئی گریاں ملا دیں۔ پھر کھیر کو گرم حالت میں ہلنتوں میں ڈال دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ورق لگا کر پیش کریں۔

### بادام کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گری بادام	250 گرام	چاول	60 گرام
دودھ	دو گلو	ہلائی	250 گرام
پھنی	آدھ بیر	آلاچی ہبز	آٹھ عدد
پست	آٹھ دانے	زعفران	دو گرام
کیوڑہ	چند قطرے	☆	☆

ترکیب: خوشبودار اچھی قسم کے باستی چاول سف کر کے پانی میں چند گھنٹوں کے لئے بگو دیں۔ بادام کی گری کو پانی میں بگو دیں۔ چند منٹوں بعد بادام کی گری کے چھلکے اتار لیں۔ چاولوں اور گریوں کو سل پر چیں لیں یا کراؤنڈر سے چیں لیں۔ ہلائی کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔ ایک بڑی دیکھی میں دودھ ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ ہلکی آگ پر پکے دیں۔ ایک جوش آنے پر پسے ہوئے چاول، پسے ہوئے آلاچی کے دانے اور پسے ہوئے بادام ڈال دیں پھر چینی شامل کر لیں۔ چچہ برابر چلائی جائیں۔ اس طرح شیرہ گاڑھا ہو کر جذب ہو جائے گا۔ چاول اور بادام بچھا ہو جائیں تو دودھ خشک ہو کر 750 گرام کے قہب رہ جائے گا۔ ہلائی جذب ہو جانے پر سارا محلول کھیر دکھائی دینے لگے گا تو کیوڑہ کے چند قطرے ڈال

دیں اور چند منٹوں کے لئے دم پر رکھ دیں۔ پھر کھیر بلیشوں میں ڈال کر چاندی کے ورق لگائیں اور ہارک پستہ اوپر چھڑک دیں۔ بادام کی لذیذ کھیر تیار ہے۔

## چاول کی کھیر-1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول	100 گرام	دودھ	دو لیٹر
چینی	آدھا کلو	بالائی	آدھا کلو
ناریل پا ہوا	60 گرام	چھوہارے	چار عدد
کری اخروٹ	30 گرام	کشمش	30 گرام
پستہ	30 گرام	کری بادام	60 گرام
دار چینی	آدھ انچ کا ایک ٹکڑا	آلا چنی سبز	چند دانے
کیوڑہ	ایک پڑا مچھ	☆	☆

ترکیب: موٹے یا باسستی چاول صاف کر کے دو کھنٹے کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ کری بادام، اخروٹ کی کری اور پستہ بھی دھو کر رکھ دیں۔ کشمش کو صاف کر کے پانی میں بھگو دیں۔ ایک دیگھی میں دودھ ڈال کر چولیسے پر رکھ دیں۔ جوش آنے پر چاول ڈال دیں اور پسا ہوا ناریل، آلا چنی کے پے ہوئے دانے، پسی ہوئی دار چینی اور پھیننی ہوئی بالائی ڈال دیں جب دودھ خشک ہو کر آدھا رو جائے تو چینی ڈال دیں۔ چھہ ہلاتے رہیں۔ جب چینی کا پانی خشک ہو جائے اور شیرہ گاڑھا ہو کر جذب ہو جائے تو بادام، پستہ، اخروٹ اور کشمش ڈال دیں۔ مخلول گاڑھا ہو کر کھیر کی شکل اختیار کر لے گا پھر کیوڑہ ڈال کر چند منٹ تک دم آنے دیں۔ کھیر طشتری میں نکال لیں۔ چھوہاروں کو دودھ میں ابل کر مگھالیں۔ محضلی نکال کر الگ کر دیں اور چھوہاروں کو کتر کر بادام، پستہ اور اخروٹ کی کری کے ساتھ کھیر پر چھڑک دیں اور ورق لگا کر پختہ کریں۔

## چاول کی کھیر-2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
چاول	125 گرام	چینی	آدھ کلو
دودھ	ایک کلو	کشمش	60 گرام
کیوڑہ	چند قطرے	☆	☆

**ترکیب :** چاول چار گھنٹے تک پانی میں بھگو دیں اب ان کو دودھ میں ڈال کر پکائیں دودھ خشک ہونے پر ان میں چینی ڈال دیں۔ اس دوران چمچ چلاتی رہیں۔ پھر کیوڑہ اور سبز آلاپچی کے دانے ڈال دیں۔ مرکب تیار ہو جانے کی صورت میں اسے برتنوں میں ڈالیں۔ گری با دام اور پست کی گریاں باریک کاٹ کر ڈال دیں اور چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔

## چھوہارے کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	ایک لیٹر	چھوہارے	ڈھائی سو گرام
چینی	پچاس گرام	کھویا	125 گرام
کئی کا آٹا	تین چمچ	آلاپچی سبز	چھ عدد
روح کیوڑہ	چند قطرے	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

**ترکیب :** چھوہارے دھو کر صاف کر لیں اور اہل کر گھٹلیاں نکال لیں۔ پھر تمام چھوہارے گرائنڈر سے پس کر گرم دودھ میں ڈال کر اہل لیں اور چھلتی سے چھان لیں۔ پھر چھوہارے پر رکھ کر اس میں کئی کا آٹا شامل کر دیں اور ہلکی آچھ پر پانچ منٹ کے لئے پکائیں اور کھویا مسل کر ڈال دیں۔ اس دوران بڑے چمچ سے ہلاتی رہیں دو منٹ بعد آلاپچی سبز

کے پے ہوئے دانے اور چینی ڈال کر ملائیں۔ چند منٹ چبھ جانے کے بعد روح کیوڑہ چمڑک دیں پھر تھوڑی دیر بعد چولہے سے آگ لیں اور پلیٹ میں ڈال کر چاندی کے ورق لگائیں۔ چھوہاروں کی کھیر تیار ہے۔

### ڈبل روٹی کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	دو لیٹر	چینی	دھانی سو گرام
کھویا	آدھا کلو گرام	ڈبل روٹی	چھ سلائس
انڈے	تین عدد	آلاچی سبز	چار عدد
بادام پٹے ہوئے	125 گرام	پست	آٹھ کری
بوزہ	10 گرام	ہی	ہی

ترکیب : سب سے پہلے دودھ کو بوتل میں پھر دھیمی آنچ پر آدھ منٹ تک پکائیں۔ ڈبل روٹی کے کنارے علیحدہ کر لیں۔ کنارے کاٹتے پہلے سلائس کو دھیمی آگ پر خوب سینک کر براؤن کر لیں پھر اس کا چورا کر لیں اور دودھ ابال کر اس میں ڈال دیں اس مرکب کو تیز آنچ پر چلاتے رہیں۔ چند منٹوں بعد انڈوں کی زردی میں چینی ڈال کر پختہ نہیں اور مرکب میں ملا دیں پک جائے تو کیوڑہ چمڑک کر پیش کریں۔ مرکب تیار ہوتے وقت پے ہوئے بادام شامل کر لیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں اس کھیر کا ذائقہ قافی جیسا ہو گا۔



## ساگودانے کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ساگودانہ	تین بڑے جھپے	دودھ	ڈیڑھ کلو
چینی	آدھا کلو	پھوسا	تین عدد
آلاچی بڑ	تین عدد	کشمش	دس دانے
کیوزہ	چند قطرے	☆	☆

**ترکیب :** ساگودانہ چندرہ منٹ پانی میں بھگو رکھیں۔ ایک دہیچی میں دودھ ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ دودھ میں جوش آجائے تو ساگودانہ سے پانی نکال کر دودھ میں شامل کر لیں۔ پھر کشمش اور چینی بھی ملا دیں۔ نہایت ہلکی آنچ رکھیں تاکہ ساگودانہ زیادہ پھول نہ جائے۔ چینی کا پانی جب خشک ہو جائے اور شیرہ گاڑھا ہونے لگے اور ساگودانے میں جذب ہو جائے تو کیوڑہ بھی ڈال دیں اور تین منٹ کے لئے دم پر لگا دیں۔ ایک پلیٹ میں کھیر نکال لیں اس پر چاندی کے ورق لگائیے۔ پھوسا بے ابل کر گھا لیں اور کتر کر پلیٹ پر لگا دیں اور ساتھ کشمش بھی سجا دیں۔ ساگودانے کی کھیر تیار ہے۔

## سوچی کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	دو کلو	چینی	آدھ کلو
سوی	125 گرام	لسن	375 گرام
کرمی بادام	60 گرام	پست	60 گرام
عرق کھاب	چند قطرے	کیوزہ	چند قطرے

**ترکیب :** پہلے لسن کے چٹکے پھیل لیں اور ایک کلو پانی میں جوش دیں اسی طرح پانی بدل

اور برتنوں کی صفائی کا بڑا اہتمام کرتے ہیں۔ سب گھروالے 'مورتیں' اپنے ایک ساتھ بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں اگر مہمان آئے تو مردانگ کھاتے ہیں اور عورتیں الگ۔ مہمان آئے یا کوئی تقرب ہو تو کھانا شراب سے شروع کرتے ہیں۔ کھانا کھاتے ہوئے زیادہ باتیں نہیں کرتے نہ ہی کھانا کھانے میں زیادہ دیر لگاتے ہیں۔ جرمنی میں یہ مشورہ ہے کہ جس کی بیوی اچھا کھانا پکا سکتی ہے وہ اپنے خاوند کی آدمی محبت کی مالک ہو سکتی ہے۔ جرمنی میں کھانا کھانے سے پہلے سوپ پیا جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ بھوک جب شدت اختیار کر جائے تو گوشت اور ترکاری زیادہ کھائی جاتی ہے جو معدے کے لئے نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس وجہ سے ہلکی غذا یعنی سوپ کے ذریعہ بھوک کے زور کو کم کیا جاتا ہے اس کے بعد پھلی کھائی جاتی ہے پھر گوشت کی باری آتی ہے اور آخر میں پیرو وغیرہ کھاتے ہیں۔ یورپین لوگ کھانا کھانے میں بہت دیر لگاتے ہیں۔ کھانے کے لوازمات میں دسترخوان اور کھانے کی میز کی آرائش کو بھی بڑا دخل ہے۔ یورپ میں کھانے کی میز پر تازہ پھولوں کے گلہبے کا ہونا ضروری ہے۔ طشتری میں کھانا چھوڑنا عیب میں داخل ہے۔ کھانے میں کھانے کے بعد ذکار لینا نہایت بد تمیزی میں شامل ہوتا ہے۔ ڈونکوں سے کھانا نکالتے وقت دو سروں کا خیال کرتے ہیں اور باری باری سے ایک دوسرے کو ڈونگا دیا جاتا ہے پھر سیدھے ہاتھ میں چھری اور آلے ہاتھ میں کانٹا لے کر کھانا شروع کرتے ہیں۔ پھلی جرمنی میں دو کانتوں سے کھاتے ہیں۔ فرانس اور انگلینڈ میں پھلی کے لئے خاص قسم کا کانٹا اور کند چھری ہوتی ہے۔ گوشت چھری سے نہایت احتیاط سے کانٹا جاتا ہے تاکہ پلیٹ کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچے اور یہ بھی نہ ہو کہ گوشت اچھل کر میز کے نیچے جا پڑے۔ کپڑوں کی احتیاط کے لئے ایک رومال کی قسم کا کپڑا رکھا ہوتا ہے اسے گلے میں یا زانو پر رکھ لیتے ہیں تاکہ اگر کوئی قطرہ یا کھانے کا ریزہ گرے تو کپڑے محفوظ رہیں۔ ہر ایک کا پانی کا گلاس الگ رکھا جاتا ہے وہ اسی میں پانی پیتا ہے۔

ایران میں دعوت کو مہمانی کہتے ہیں۔ جو یہاں کی عام رسم ہے۔ غروب آدمی بھی مہینہ میں ایک دعوت اپنے دوستوں کی کرتا ہے۔ امیر لوگ مہینے میں چار پانچ دعوتیں کرتے ہیں۔ ہر شخص اپنی دعوت میں اپنی حیثیت سے زیادہ خرچ کرتا ہے اور ہر ایک چاہتا ہے کہ اس کا ہم مقابل اس کی فراخ دلی سے شرمندہ نہ ہو۔ دعوت کسی خاص دن یا خاص موقع پر نہیں کی جاتی بلکہ دعوت کرنے والا اپنی سہولت کو دیکھ کر جو دن چاہتا ہے مقرر کر لیتا ہے

بدل کر چار مرتبہ جوش دیں۔ دودھ پہلے گرم کر لیں۔ بسن کو ٹھنڈے پانی سے خوب دھو کر دودھ میں ڈال دیں۔ بڑا چمچ چلاتے رہیں۔ ایک کلو دودھ رو جانے پر اتار لیں۔ پھر پستہ بادام، عرق گلاب اور کیڑہ ڈال دیں اور ہلٹھوں میں اتار لیں۔ یہ کھیر بلغم کے مریضوں اور بلغمی شکایت والے لوگوں کے لئے بہت مفید ہے۔ بسن بلغم پیدا ہونے نہیں دیتا بلکہ بلغم خارج کر دیتا ہے۔

### سویوں کی کھیر

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	ڈیزھ کلو	سویاں	60 گرام
بادام	بارہ عدد	ناریل	ایک کھوپڑا
آلاچی سبز	دو عدد	پستہ	30 گرام
چھوہارے	آٹھ عدد	کھی	60 گرام
چین	60 گرام	کیڑہ	چھ قطرے

ترکیب۔ آلاچی کو کھی میں سرنگ کر لیں۔ سویوں کا چورا کر لیں۔ اور کھی ڈال دیں۔ جب سویاں سرخ ہو جائیں تو دودھ ڈال دیں۔ باداموں کے پھلکے اتار کر باریک پیس لیں۔ ناریل کو کدو کش سے باریک کر لیں۔ جب دودھ گاڑھا ہونے لگے تو اس میں باریک کیا ہوا ناریل اور بادام ڈال دیں۔ چھوہارے دھو کر ابال میں اور باریک کاٹ کر رکھیں۔ تھوڑی دیر بعد چینی ڈال دیں اور ہلکی آنچی پر پکھنے دیں جب آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو کیڑہ ڈال کر دم پر لگا دیں۔ اب پستہ کی سبز ہوائیاں نکھیر دیں اور ہلٹھوں میں نکال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر نوش فرمائیں بہت لذیذ سوٹ ڈش تیار ہے۔

# ناپ، تول اور پیمائشی گائیڈ

چائے کا ایک چمچ = 5 ملی لیٹر

کھانے کا ایک چمچ = 20 ملی لیٹر

## DRY MEASURES

### ☆ خشک پیمائش ☆

شاہی نظام IMPERIAL SYSTEM	عشری نظام METRIC SYSTEM
1/2 اونس	15 گرام
ایک اونس	30 گرام
2 اونس	60 گرام
3 اونس	90 گرام
4 اونس (1/4 پاؤنڈ)	125 گرام
5 اونس	155 گرام
6 اونس	185 گرام
7 اونس	220 گرام
8 اونس (1/2 پاؤنڈ)	250 گرام



تکالے۔

چھری اور کانٹے کے صحیح استعمال سے واقفیت ضروری ہے۔ کانٹا لٹے ہاتھ اور چھری سیدھے ہاتھ سے استعمال کے لئے پکڑیں۔ اگر چاہیں تو گوشت یا تو اس کے کٹے ہوئے ٹکڑوں کو کانٹے کی مدد سے جو آپ کے لئے ہاتھ میں ہو گامت تک لے جائیں یعنی اگر آپ نے گوشت کا ٹکڑا چھری کانٹے کی مدد سے کاٹ لیا ہے تو یہ ضروری نہیں کہ پلیٹ میں چھری ایک طرف رکھیں پھر کانٹے کو سیدھے ہاتھ میں پکڑیں اور اسے کھانے کے لئے استعمال کریں۔ اس کی بجائے کانٹے کو اپنے ہاتھ میں پکڑ کر نوکیں نیچے کی طرف ہونی چاہیں کھانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ شور بے کے ساتھ روٹی کھاتے وقت جب کانٹا استعمال کرتے ہیں تو وہ چاہے جس ہاتھ میں ہو کانٹے کی نوکیں نیچے کی طرف رکھتے ہیں البتہ اگر کھانا ایسا ہے کہ کانٹے کی نوک میں نہیں پھنس سکتا تو پھر نوکیں اوپر کی طرف رکھ کر اسے پیچنے کی طرح استعمال کریں۔

کھانے کی میز پر کوئی مشروب اس وقت تک نہ پہنچیں جب تک منہ نوالے سے بالکل خالی نہ ہو۔ ایسا نہ ہو کہ منہ میں لقمہ رکھتے ہوئے ساتھ ساتھ مشروب پینا شروع کر دیں۔ لقمہ نگلنے کے بعد فیہ مکن سے صاف کریں۔ پھر مشروب کا چمونا سا گھونٹ لیں اس طرح پیالے یا گلاس پر کھانے سے چکھنے وارغ نہیں پڑیں گے۔ کھاتے وقت فیہ مکن گود میں پھیلا دیں دوپسر کے کھانے میں فیہ مکن پوری طرح کھول کر بچھائیں اور رات کی دعوت میں دھرا فیہ مکن گود میں رکھیں۔ جب میزبان اپنا فیہ مکن بچھانے کے لئے اٹھائے اس کے بعد ہی مہمان فیہ مکن اٹھاتے ہیں صرف بچوں کے گلے میں فیہ مکن باندھا جاتا ہے۔ کھانے کے بعد فیہ مکن کو دوبارہ دہانت کریں بلکہ پونسی لیٹ کر سیدھے ہاتھ کی طرف رکھ دیں اگر آپ کے ہاں کوئی مہمان مقیم ہے تو ہر بار کھانے پر اس کے لئے صاف دھوا ہوا فیہ مکن رکھیں۔ استعمال شدہ فیہ مکن کو میز پر رکھنا ایسا ہی ہے جیسے کہ میلے بستر پر بار بار سویا جائے۔

سوپ چاہے دسے دانی پانی میں ہو یا بغیر دسے کے پیالے میں اسے بوتلوں سے لگا کر پیا جاتا ہے۔ اگر سوپ میں سخاوت کے لئے ذیل روٹی کے ٹکڑے یا کوئی اور چیز ڈالی گئی ہو تو پہلے اسے پیچنے کے ساتھ اٹھا کر کھالیں۔ بعد میں سوپ پیئیں۔ اگر سوپ پینے کے بعد پیالے میں نوڈل یا کوئی اور غذا رہ جائے تو بعد میں پیچ سے نکال کر کھائیں۔

بعد اس میں چینی ڈال دیں۔ جب چینی اچھی طرح حل ہو جائے تو اس میں کھویا سل کر ڈال دیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو کیوڑا ڈال کر نیچے اتار لیں۔ اور اسے ڈش یا پلیٹوں میں جمالیں اوپر سے ہادام اور پستے پاریک کات کر ڈال دیں بہت ہی مزیدار فرنی تیار ہے۔ مگیاں ڈالنے سے پہلے حسب ضرورت درق بھی لگائے جاسکتے ہیں۔

## ابی سویاں

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سویاں	آدھ کلو	چینی	375 گرام
بالائی	آدھ کلو	چھوہارے	دودھ
کری بادام	60 گرام	کری پست	30 گرام
کری اخروٹ	30 گرام	آلاچی سبز	چھ عدد
شمش	ایک پیچ	☆	☆

**ترکیب نمبر 1:** ایک کھلے منہ کے دیکچے میں پانی ایلنے کے لئے رکھ دیں۔ جب پانی ابل جائے تو اس میں سویاں اور آلاچیاں ڈال دیں۔ پانی کی مقدار سویوں سے کم از کم ایک انگلی بلند ہو۔ پانچ منٹ بعد جب گل جائیں تو نچوڑ لیں اور پھر چوہارے پر ہلکی آنچ پر رہنے دیں تاکہ نمی خشک ہو جائے پھر ایک چمچہ کھی کا ڈالیں تاکہ ساری سویوں کو کھی کی چکناہٹ لگ جائے۔ سویاں نکال کر ایک بڑی ٹرے میں ڈال دیں۔ بالائی پھینٹ لیں سویوں کو ہلے شوں میں اتار لیں اور ان پر گول دائرے کی شکل میں پسی ہوئی چینی کی ترہ بنادیں۔ بادام، پست، اخروٹ اور کشمش ان سویوں پر پھیلا دیں اور چاندی کے ورق لگا دیں اور مزید ڈالنے کے لئے بالائی (پھینٹی ہوئی) ساتھ رکھ دیں۔

**ترکیب نمبر 2:** دودھ میں پست، بادام، اخروٹ اور کشمش ڈال کر پکائیں جب پک کر محلول گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں اس آئیزے کو ابلی ہوئی سویوں میں ڈال دیں۔ چھوہارے دودھ میں ابال لیں۔ گل جائیں تو اتار لیں۔ محضی نکال لیں اور باریک کتر کر سویوں پر سجا دیں۔

## بالائی کی سویاں

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
بالائی	آدھ کلو	سویاں	ایک کلو
دودھ	ایک کلو	چینی	ایک کلو
کری بادام	60 گرام	کری پست	30 گرام
کری اخروٹ	60 گرام	تھی	250 گرام
شمش	30 گرام	پھوپارے	چار عدد

ترکیب: ایک کھلے منہ کے وسیعے میں تھی ڈال کر سبز آلاچی بھون لیں جو کم از کم چھ کی تعداد میں ہوں پھر سویاں ڈال کر یادامی رنگ پر بھون لیں۔ اس میں دودھ ابال کر ڈال دیں۔ چینی بالائی (پھینٹ کر) زعفران پھوپارے، اخروٹ، بادام اور پست بھی ڈال دیں بلکی آٹھ پر پکنے دیں جب شیرہ گاڑھا ہو جائے اور سویاں بھی گاڑھی دکھائی دیں تو کیوڑہ ڈال کر دم پر لگا دیں۔ پھر سویوں کو ہلٹھوں میں اتار لیں اور اس پر بادام، اخروٹ اور پست ہلٹھوں پر لگا دیں پھوپارے باریک کتر کر ہلٹھوں پر سجادیں اور ورق لگائیں۔

## دودھ سویاں

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	ایک لیٹر	سویاں	250 گرام
چینی	ایک پاؤ	تھی	125 گرام
آلاچی سبز	دس عدد	کھویا	250 گرام
کری بادام	120 گرام	☆	☆

ترکیب: تھی میں سبز آلاچی ڈال کر کڑکڑائیں اور اس پر سویاں ڈال کر سرخ کر لیں۔



چینی میں تھوڑا سا پانی ڈال کر قوام تیار کر لیں۔ دودھ کو پکائیں اور اٹکا پائیں کہ نصف رہ جائے ساتھ کھویا ڈال دیں۔ سویاں جب سرخ ہو جائیں تو اوپر چینی کا قوام ڈال دیں۔ بلکی آنچ پر پکنے دیں اور جب دودھ خشک ہو جائے تو دم پر لگا دیں اور ساتھ ہی کیڑہ میں آلاچی کے دانے پیس کر ڈال دیں۔ بادام باریک کاٹ لیں دم آنے پر اتار لیں۔ فوراً کاتنا لے کر سویوں کو ذرا گودیں تاکہ جم نہ جائیں۔ گرم گرم کھائی چاہتیں جو زیادہ لذیذ ہوتی ہیں۔

### دودھ کی خشک سویاں

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	ڈیڑھ کلو	سویاں	آدھ کلو
چینی	آدھ کلو	بالائی	250 گرام
گھی	180 گرام	گرمی بادام	60 گرام
گرمی پست	30 گرام	گرمی اخروٹ	60 گرام
آلاچی سبز	چھ عدد	کیڑہ	ایک بڑا کچ
آڑو	ایک عدد	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب : ایک کھلے منہ کے دھچکے میں گھی ڈال کر سبز آلاچیاں بھون لیں۔ پھر سویاں بادامی رنگ پر بھون لیں۔ اس میں بالائی پھینٹ کر ڈال دیں اور بعد میں چینی ڈال دیں اور ساتھ ہی بادام اخروٹ اور پست کی گریاں شامل کر دیں۔ دودھ ایک جوش پر ابال کر ڈال دیں۔ دھیمی آگ پر پکنے دیں جب چینی اچھی طرح حل ہو جائے اور شیرہ گاڑھا ہو کر جذب ہو جائے تو کیڑہ ڈال کر چند منٹوں کے لئے دم پر لگا دیں۔ پھر سویوں کو ہلینوں میں اتار لیں اور ان پر چاندی کے ورق لگائیں بادام اور پست کی چند گریاں باریک پیس کر پھیلا دیں۔ پہلے آڑو کی پٹائیں کاٹ کر چاروں طرف سجا دیں۔

## سویاں کا زردہ - 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سویاں	250 گرام	جینی	375 گرام
تھی	125 گرام	گری بادام	60 گرام
آلاچی ہنز	چھ عدد	زردے کارنگ	ایک چنگی
جامدہ کے ورق	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب : ایک کھلے منہ کے بڑے دیکچے میں تھی ڈال کر ہنز آلاچیاں بھون لیں یا آلاچیوں کے دانے نکال کر بھون لیں۔ آدھ کھوپانی میں جینی ڈال کر شیرو تیار کر لیں اور زردے کارنگ ڈال دیں۔ ایک یا دو ابال آنے پر سویاں اور بادام کی گریاں ڈال دیں۔ پھر انہیں بھاری ڈھکنے سے ڈھانپ دیں۔ دیکچے کو اوپر نیچے دائیں بائیں ہلائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو دھیمی آگ پر دم دے دیں مہینوں میں سویاں ڈال کر کانٹے سے پھیلا دیں اور ان پس ورق لگا دیں۔ ورقوں پر پسے ہوئے بادام پھیلا دیں۔

## سویوں کا زردہ - 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سویاں باریک	250 گرام	جینی	375 گرام
گری بادام	30 گرام	آلاچی ہنز	دس عدد
گری پست	50 گرام	کشش	دس عدد
ذعفران پس ہوئی	آدھی چنگی	کپوڑہ	ایک بڑا ٹچو
جامدہ کے ورق	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب : تھی میں دو آلاچیاں اور کشش بھون لیں۔ ایک بڑے دیکچے میں سویاں ڈال کر

بادامی رنگ میں بھون لیں۔ چینی میں 375 گرام یا آدھا کلو پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں اور اسے سویوں میں ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکے دیں جب سویاں گل جائیں تو کیوڑہ میں پسپی ہوئی زعفران شامل کر دیں۔ چھ عدد سبز آلاچیوں کے دانے ہیں کر اس آمیزے میں حل کر دیں۔ اب بادام اور پستہ کی گریوں کو باریک کاٹ کر ڈال دیں۔ بعد میں کیوڑہ کا ایک بڑا چمچ بھی ڈال دیں۔ تین منٹ بعد اسے دم پر رکھ دیں۔ گرم گرم سویوں کو ہلکھوڑے میں نکھل لیں۔ بادام اور پستہ کی ہوائیاں نکھیر دیں۔ پہلے ورق لگالیں۔ سویوں کا لذیذ زردہ تیار ہے۔

### سویوں کا زردہ - 3

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سویاں	250 گرام	چینی	375 گرام
دودھ	250 گرام	پانی	250 گرام
کھویا	250 گرام	گھی	250 گرام
گری بادام	50 گرام	گری پستہ	60 گرام
تاریل کھڑا ہوا	30 گرام	زعفران پسپی ہوئی	آدھی چمکی
لونک	دو عدد	آلاچی سبز	دس عدد
کیوڑہ	ایک بڑا چمچ	ہاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب: ایک کھلے منہ کے دھچکے میں گھی ڈال کر سبز آلاچیاں اور لونک بھون لیں۔ پھر سویاں ڈال کر ڈارک براؤن رنگ پر بھون لیں۔ کھویا مسل کر بھون لیں۔ پھر دودھ اور پنا ہوا تاریل ڈال دیں اور بھاری ڈھکنے سے ڈھانپ دیں تاکہ سویاں بھاپ میں گل جائیں۔ چینی میں آدھ کلو پانی ڈال کر قوام تیار کر لیں اور اسے سویوں میں شامل کر دیں۔ بادام اور پستہ کی گریاں بھی ڈال دیں۔ چند منٹ بعد اسے مزید ڈھانپ دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے اور شیرہ گاڑھا ہو جائے اور سویوں میں جذب ہو جائے تو سویاں گھی چھوڑ دیں گی تب

انہیں اتار لیں اور روح کیوڑہ ڈال کر چند منٹ کے لئے ڈھانپ دیں۔ پھر ہلشوں میں سویاں نکال لیں ان پر چاندی کے ورق لگائیں۔ پستہ کی باریک گریاں کاٹ کر ہلشوں میں پھیلا دیں۔

### سویوں کا زردہ۔ 4

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سویاں	250 گرام	دودھ	تین کلو
تھی	250 گرام	چینی	375 گرام
آلاچی بزر	چھ عدد	کیوڑہ	ایک بڑا جج

ترکیب: ایک کھلے منہ کے دستکچے میں دودھ پکائیں اتنا پکائیں کہ دودھ خشک ہو کر ریوڑ بن جائے۔ دوسرے دستکچے میں تھی ڈال کر سبز آلاچیاں بھون لیں۔ ریوڑی بنے دودھ میں سویاں ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکے دیں۔ جب سویاں ایک کئی پر گل جائیں تو چینی میں زعفران اور 750 گرام پانی ڈال کر شیر تیار کر لیں اس شیرے کو سویوں میں ڈال دیں۔ ایک فرائی ہین میں پستہ اور بادام بھون لیں اور سویوں میں شامل کر دیں پھر کیوڑہ ڈال کر دو پر لگا دیں چند منٹ بعد اتار لیں۔ پھر ہلشوں میں ڈال کر چاندی کے ورق لگائیں پستہ اور بادام کی ہوائیاں بکھیر دیں۔

### سویوں کا تنجن

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
باریک سویاں	ایک کلو	گوشت	آدھا کلو
چینی	750 گرام	تھی	250 گرام
دھ	60 گرام	دودھ	375 گرام



چھوہارے	چار عدد	سکش	40 گرام
ناریل پھل	30 گرام	گری بادام	60 گرام
گری پست	30 گرام	آلاہنگی بزر	چھ عدد
کیدوہ	دو بڑے جج	زعفران پس ہوئی	ایک چنگی
لونگ	دو عدد	چاندی کے درق	حسب ضرورت

ترکیب : گوشت کو صاف کر کے دھو لیں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ دیکھی میں کھی گرم کریں اس میں سبز آلاہنگی سے دانے نکل کر بھون لیں ساتھ لونگ بھی شامل کر لیں۔ اسی دیکھی میں گوشت ڈال کر تھیں اور دھنی لگا کر دھیمی آگ پر رکھ دیں۔ دھنی جب خشک ہو جائے اور گوشت میں پوری طرح جذب ہو جائے تو گوشت کو بھونیں۔ چار پیالی پانی ڈال کر گوشت کو ہلکی آنچ پر پکے دیں یہاں تک کہ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے یعنی میں تقریباً ایک لیٹر پانی ڈال کر شیرہ بنالیں اور اسے گوشت میں ڈال دیں سویاں بھی ملا دیں۔ ذرا اسی پک جائیں تو ناریل اور دودھ شامل کر دیں پھر بھاری ڈھکنے سے ڈھک دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے اور اچھی طرح مخلول میں جذب ہو جائے اور سویاں گل جائیں اور دودھ چھوڑنے لگیں تو زعفران کو کیدوہ میں ملا کر حل کر لیں اور اس آمیزے میں ڈال دیں پھر بادام اور پست کی گریوں کو بھی اس میں ڈال دیں اور چند منٹ تک دم پر رہنے دیں۔ سویاں ہلکھوں میں ڈال دیں اور گوشت کی چھوٹی چھوٹی بونیاں اوپر سجا دیں اور درق بھی لگا دیں باریک پست اور بادام کی گریاں اس پر بھیلادیں۔ چھوہاروں کو دودھ میں ابل کر گھالیں اور باریک کتر کر ان پر بچھا دیں۔

### شاہی سویاں

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سویاں	180 گرام	دودھ	دو لیٹر
بجینی	حسب ذائقہ	کھی	ایک پیچہ



پھوہارے	دودھ	آلاچی بزر	چار عدد
گری بادام	آٹھ عدد	گری پست	آٹھ عدد
ناریل پیسا ہوا	کھانے کے تین بج	کشش	آٹھ عدد
زعفران پیسا ہوا	دو گرام	☆	☆

ترکیب: دودھ اتنا ابالیں کہ آدھا رہ جائے۔ کھی میں آلاچیاں ڈال کر بھونیں پھر سویاں ڈال کر پانچ منٹ تک بھونیں بعد میں دودھ اور پھوہارے ڈال کر پکائیں۔ جب مخلوط گاڑھا ہونے لگے تو چینی ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں جب پکتے پکتے آدھا ہو جائے تو زعفران، بادام، پست، کشش ڈال کر پکائیں۔ ہلکی آگ پر دس منٹ پکنے کے بعد اٹار لیں۔ ہلٹھوں میں ڈال کر چاندی کے ورق لگائیں۔ پست اور بادام اور ناریل کی ہوائیاں چھڑک دیں۔

### شیر خرمہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	دو گلو	ہوئیاں	250 گرام
پھوہارے	60 گرام	گری بادام	60 گرام
گری پست	30 گرام	آلاچی بزر	چھ عدد
کیوڑہ	ایک بڑا بچہ	چینی	250 گرام

ترکیب: دودھ میں تمام خشک میوے پکنے کے لئے رکھ دیں جب دودھ خشک ہو کر ڈیڑھ گلو کے قوب رہ جائے تو اس میں سویاں ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکنے دیں۔ آہستہ آہستہ چچی چلاتی رہیں۔ جب پک کر آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو چینی، پھوہارے (دو) (کر) بادام کی گری اور آلاچی کے دانے ڈال دیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہو کر جذب ہو جائے اور کھیر کی شکل اختیار کرنے لگے تو کیوڑہ ڈال کر دم پر لگا دیں۔ ہلٹھوں میں سویاں نکالیں ان میں چاندی کے ورق لگائیے اور بادام کی ہوائیاں چھڑک دیں۔

## کھوئے کی سویاں

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کھویا	375 گرام	سویاں	ایک کلو
بالائی	آدھ کلو	دودھ	آدھ کلو
آلابچی سبز	چھ عدد	لوتک	دو عدد
کھی	250 گرام	کری بادام	60 گرام
کری پستہ	آدھ چمٹاک	کشمش	ایک پیچ
کیڑہ	ایک بڑا پیچ	زعفران پس ہوئی	آدھی چنگی
چینی	ایک کلو	☆	☆

ترکیب : کھی میں لوتک اور سبز آلابچیاں بھون لیں پھر سویاں ڈال کر بادامی رنگ پر بھون لیں ان سویوں میں دودھ ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر پکتے دیں۔ جب سویاں گل جائیں تو بالائی اور کھویا پیسٹ کر ملا لیں اور ہلکی آنچ رکھیں اور زعفران ملا دیں اور چینی کی چاشنی بنالیں۔ دودھ خشک ہو جائے اور سدا آمیزہ ایک جان ہو جائے تو بادام پستہ اور کشمش ڈال دیں پھر کیڑہ ڈال کر چند منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں۔ ہلٹھوں میں سویاں نکال لیں اور چاندی کے ورق لگا لیں پستہ اور بادام سجا دیں۔ سجاوٹ اور ڈالتے کے لئے سرخ سیب کے قتلے پلیٹ کے چاروں طرف سجا دیں۔

## میٹھی سویاں

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سویاں	250 گرام	چینی	100 گرام
کھی	200 گرام	بائفل	ایک چنگی

کافی یا چائے بہت گرم ہو تو چند لمبے انتظار کریں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھونکیں مار کر چھچھا کر ٹھنڈا کرنے کی کوشش نہ کریں۔ پر ج میں چائے ڈال کر پینا انتہائی معیوب ہے۔ پلیٹ میں کھانے کی ڈبیری نہ لگائیں یعنی چاولوں کے اوپر سالن گوشت اور مہزی ڈال کر مینار بنانے کی ضرورت نہیں ہر چیز الگ الگ رکھیں۔ تھوڑے تھوڑے چاول کائے کے ساتھ شوربے میں ملائے رہیں اور کھاتے جائیں۔ پلیٹ میں اتنا ہی کھانا ڈالیں جتنا کھا سکیں۔ کم لینے میں حرج نہیں کہ بعد ضرورت دوبارہ لیا جاسکتا ہے۔ اکثر دعوتوں میں دیکھا گیا ہے کہ مہمان پہلے گوشت ڈال لیتے ہیں اور پلیٹ بھر لیتے ہیں پھر تھوڑی مقدار میں چاول ڈال کر گوشت کو چھپا لیتے ہیں یہ عمل بڑی تیزی اور پھرتی سے کرتے ہیں جو غیر شعوری عمل ہے۔ پلیٹ کا بچا ہوا کھانا ڈوٹے میں واپس نہیں ڈالا جاتا۔ مگر بعض دعوتوں میں یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ ڈوٹے کا سالن دوبارہ دیکھے میں ڈال لیا جاتا ہے تاکہ گرم رہے ایسا نہیں کرنا چاہیے۔ دیکھے سے دوبارہ کھانا ڈوٹوں میں ڈال لیا جائے تو بہتر ہے۔ ضرورت سے زیادہ کھانے کر پلیٹ میں چھوڑ دینا بد تمدنی کی علامت ہے۔ اگر آپ نے بھولے سے منہ میں کھانے کا گرم گرم نوالہ ڈال لیا ہے تو اسے اٹکنے کی ضرورت نہیں۔ پانی کا ایک گھونٹ لے کر نوالہ ٹھنڈا کر لیں۔ منہ میں ایک لقمے کی موجودگی کے باوجود پانی تو پیا جاسکتا ہے۔ بعض اوقات منہ میں لقمے کے ساتھ کوئی کنکر یا کوئی ایسی بد ذائقہ چیز آ جاتی ہے کہ نوالہ اٹکنا پڑتا ہے۔ جب ایسا ہو تو منہ کے لقمے کو اپنے کانٹے پر اٹکیں اور پلیٹ میں ایک طرف رکھ دیں۔ لقمہ منہ سے نکالتے وقت ایسی صورت نہ بنائیں جس سے اندازہ ہو کہ آپ کوئی حرکت خلاف ادب کر رہے ہیں۔ منہ سے اٹکنا ہوا لقمہ کھانے کی میز پر ساتھ بیٹھنے والوں کے لئے کراہت کا باعث ہو سکتا ہے۔ لقمہ اسے ملا دے کے پتے یا روٹی کے ٹکڑے سے ڈھک دیں جیسے کسی پھل کی سمٹھلی کو پلیٹ میں رکھ کر آپ بھول جاتے ہیں اور دوسروں پر ناگوار اثر نہیں ہوتا۔ اسی طرح چبایا ہوا لقمہ بھی پلیٹ میں رکھ کر فراموش کیا جاسکتا ہے۔ کھاتے وقت دانتوں میں کوئی چھوٹی بڑی یا پھلی کا کاٹنا پھنس جائے تو اسے اٹکی اور اٹھوٹھے کی مدد سے نکال لیں۔ کھانے کی پلیٹ میں اگر کوئی کھوڑا یا کھمی پڑی ہو تو اس طرح نکالیں کہ دوسرے نہ دیکھ سکیں ورنہ ان کی طبیعت بد مزہ ہو جائے گی آپ خاموشی سے اپنی پلیٹ بدل لیں۔ اپنے کیلے چمچے کو شکر دان میں نہ ڈالیں نہ ہی اپنی چھری کو مکھن یا جیم کی بوتل میں

شد	ایک بڑا چچ	گری بادام	60 گرام
آلاچی سبز	چار عدد	کیوڑہ	ایک بڑا چچ
زعفران ہسی ہوئی	ایک چکی	چاندی کے ورق	حسب ضرورت

ترکیب : چینی اور شد میں 250 گرام بھریانی ڈال کر پکائیں۔ شیرہ پک کر تیار ہو جائے تو اتار لیں۔ ایک بڑے کھلے منہ کے دھچکے میں سبز آلاچیوں کو کھی میں بھون لیں پھر اس میں سویاں ڈال دیں اور گھرا پادای رنگ آئے تک بھونتے جائیں۔ کیوڑے میں ہسی ہوئی زعفران حل کر کے ڈال دیں۔ اندازے سے اتنا پانی ڈالیں کہ سویاں گل جائیں۔ چینی اور شد کے تیار شدہ شیرہ اس میں ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکتے دیں جب پانی خشک ہو جائے اور سویاں گل جائیں اور شیرہ جذب ہو جائے تو جانقل ڈال دیں۔ جب سویاں گھی چھوڑ دیں تو کیوڑہ ڈال کر چند منٹ کے لئے دم پر لگا دیں۔ پھر سویاں ہلیڈوں میں نکال لیں۔ پھر چاندی کے ورق لگائیں۔ بادام کھی میں قل کر سویوں پر ڈال دیں۔ لذیذ میٹھی سویاں تیار ہیں۔



## آلو کی میٹھی پوریاں

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آلو	250 گرام	میدہ	250 گرام
چینی	125 گرام	دودھ	حسب ضرورت
زعفران	ایک چمکی بھر	کھی	حسب ضرورت

ترکیب: آلو دھو کر ابل لیں۔ جب آلو مکھل جائیں تو چھلکا اتار کر آلوؤں کو سل پر ہار دیکر ٹھیک لیں اور میدہ میں ملا لیں۔ اب چینی اور کھی بھی اس میں شامل کر لیں اور زعفران پھینک کر ملا دیں۔ دودھ کی مدد سے ان تمام اشیاء کو قدرے سخت جان حالت میں گوندھ لیں۔ پھر اس کے چھوٹے چھوٹے پیزے بنا کر پوریوں کی شکل میں تیل میں کڑائی یا تیل کڑ کڑا کر یہ پوریاں تیل میں لیں۔ جب پوریوں کی رنگت ہلکی ہوا دی ہو جائے تو اپنی کڑائی سے اتار لیں۔ آلوؤں کی مزیدار پوریاں تیار ہیں۔

## انڈے کے میٹھے پرائٹھے

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
انڈے	دو عدد	دودھ	250 گرام
آٹا	اندازاً آٹھ پرائٹھوں کا	چینی	حسب ذائقہ

ترکیب: آٹے میں کھی اور چینی ڈال کر اسے خوب ملا دیں بلکہ دونوں ہاتھوں سے مسل کر بالکل یکجان کر لیں۔ دودھ اور آٹے ملا کر خوب پھینیں۔ اس پھینے ہوئے دودھ اور انڈوں کے ساتھ آٹا گوندھ لیں پھر اس کے چھوٹے چھوٹے پیزے بنا کر اندر کھی لگائیں اور پرائٹھے کی طرح پکالیں۔ بہت لذیذ پرائٹھے ہوں گے۔

## اہل پائی

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سیب	ایک کلو	چینی	4 پونے بچ
پسی ہوئی چینی	100 گرام	پسی ہوئی دار چینی	ایک پونچ
آ	250 گرام	شمش	60 گرام
کھن	تین چمٹاک	بادام	ایک چمٹاک
لیمن کا چھلکا کہ دس کیا ہوا	ایک	ڈبل روٹی کا چورا	تھوڑا سا
انڈا	ایک عدد	☆	☆

ترکیب : سیب پھیل کر بیج نکل لیں پھر سیب کے تھکے کر لیں اور ان قتلوں کو پیالے میں رکھ کر ان کے اوپر لیمنوں کے چند قطرے ڈال دیں۔ اس کے بعد دو چمچ چینی 'دو چمچ کھن 60 گرام شمش اور 45 گرام بادام کی گری تھوڑا سا آنا اور دار چینی سیب کے ٹکڑوں میں ملا دیں اور اس کو ایک طرف رکھ دیں۔ اب پائی کا آمیزہ تیار کریں۔ چھنا ہوا آنا پرت میں ڈھیر کی شکل میں لگائیں۔ ایک پیالہ لیں اس میں کھن 'پسی ہوئی چینی' انڈے کی زردی اور سفیدی ڈال کر آمیزہ تیار کریں۔ پھر آٹے اور اس آمیزے کو خوب اچھی طرح مکس کریں اور فریج میں ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں۔ جس برتن میں پائی بنانا ہے اس میں کھن اچھی طرح لگا کر اس کو بھی فریج میں رکھ دیں تاکہ کھن اچھی طرح جم جائے۔ پھر اس برتن کو نکل کر اس میں تھوڑا سا آنا چمڑک دیں۔ اب اس مرکب کو ٹیل کر روٹی تیار کریں اور اس کو برتن کے اندر لگا دیں۔ اور اس پر ڈبل روٹی کا چورا چمڑک دیں۔ پھر سیب کا مرکب اس میں ڈال کر ہاتھ سے ہموار کریں۔ باقی آٹے کی روٹی بنائیں جتنی پہلے بنائی تھی اسے سیب کے مرکب کے اوپر ڈال دیں۔ دونوں روٹیوں کے کنارے دبا کر ایک دوسرے سے پوسٹ کر دیں اور اس کو اوون ٹرے میں رکھ دیں۔ اہل پائی چالیس منٹ کے اندر تیار ہو جائے گی۔ پھر اس کو فریش کریم اور شادری سے سجادیں۔

## بالائی والے ٹکڑے

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ذیل روئی	ایک عدد	پینی	375 گرام
تھی	250 گرام	بالائی	آدھ کلو
گری بادام	30 گرام	گری اخروت	30 گرام
کشمش	40 گرام	پست	40 گرام
زعفران پس ہوئی	آدھی چمکی	آلابچی سبز	چھ عدد
کیوڑہ	ایک بڑا چمچ	☆	☆

ترکیب: سلائس چاروں طرف سے کاٹ لیں۔ ایک کھلے منہ کے دیکھنے میں تھی ڈال کر سبز آلابچیاں تل لیں پھر ڈال روئی کے سلائس تل لیں۔ آدھ کلو پانی میں 375 گرام پینی ڈال کر پکالیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو آتار لیں۔ پے ہوئے زعفران کو بالائی میں پھینٹ لیں۔ سلائس ہلکی آنچ پر تھیں اور ان پر چاشنی ڈال دیں۔ بالائی تھوڑی تھوڑی سلائسوں پر ڈالتی جائیں۔ بادام، اخروت، پست اور بھنگی ہوئی کشمش ڈال دیں تاکہ دونوں طرف سے یکساں پک جائیں اور ثابت رہیں۔ بالائی جب جذب ہو جائے اور شیرہ گاڑھا ہو جائے تو کیوڑہ ڈال دیں پھر چند منٹ کے لئے دم پر لگا دیں۔ ہلٹھوں میں ٹکڑے نکالیں ان پر چاندی کے ورق لگائیں۔ ان پر پست، بادام، اخروت اور کشمش سجا دیں۔

## پوڑے

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
مٹ	375 گرام	مکندم کا آم	250 گرام
تھی	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب : گڑ میں آدھ کلو پانی ڈال کر پختے کے لئے رکھ دیں۔ جب گڑ اور پانی یکجہاں ہو جائیں تو اتار لیں۔ گڑ والے پانی سے آٹا کو عدد لیں۔ آٹا اتنا زیادہ نرم ہونا چاہیے کہ توڑے پر آسانی سے پھیل جائے۔ آٹا اس طرح پھیلا دیں جس طرح آلیٹ پھیلاتے ہیں۔ پھر اسے پراٹھے کی طرح فرائی کریں کچی خوب زیادہ ہونا چاہئے۔ پوڑے تیار ہیں۔

### تلیے ہوئے سیب

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سیب بڑے	تین عدد	انڈے	تین عدد
میدہ	125 گرام	چینی	125 گرام
کھی	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب : سیب چھیل کر گول گول کٹ لیں اور درمیان سے بیج اور کھل نکال لیں یا سیب کاٹنے سے پہلے سیب کاٹنے کی کول چھری سے سیب کے بیج نکال لیں پھر چھیل لیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی ایک گہری پلیٹ میں الگ الگ ڈال کر خوب پھینٹیں۔ آٹا کہ سفیدی بھاگ کی شکل میں بن جائے۔ پھر اس میں چینی اور میدہ ملا دیں اور خوب پھینٹتے جائیں۔ جب یہ سب مل کر ایک ہو جائے تو زردی بھی اس میں شامل کر لیں۔ اب سیب کا ایک ٹکڑا لے کر اس کو اس تیار شدہ انڈوں اور میدہ میں اچھی طرح لپیٹھو لیں اور فرائی پین میں کھی کڑکڑا کر اس میں تلے جائیں۔ ایک ایک ٹکڑا کر کے آہستہ آہستہ ہلکی آنچ پر تلیں اور سرخ ہونے پر اتار لیں بہت سزے کی آسانی سے اور جلدی سے تیار ہونے والی سویٹ ڈش ہے۔

### توری روٹی کا میٹھا

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
توری روٹی	ایک کلو	چینی	تین کلو



دودھ	ایک کلو	کھویا	250 گرام
ہلائی	250 گرام	کھی	375 گرام
زعفران پسپی ہوئی	آدھی چٹکی	آلاچی سبز	چھ عدد
لوگ	دودھ	کری بادام	60 گرام
کری پستہ	20 گرام	کری اخروٹ	30 گرام

ترکیب: روٹی کو ابلے ہوئے دودھ میں بھگو دیں تاکہ روٹی دودھ کو جذب کر لے ایک پلینے میں کھی گرم کر کے آلاچیاں اور لوگ بھون لیں۔ اس میں دودھ بھگوئی روٹی اور چینی ڈال دیں۔ کھویا مسل کر ڈال دیں۔ ہلائی پھینٹ کر شامل کر دیں چھچھ چلاتی رہیں۔ دھیمی آگ رکھیں اب بادام پستہ اور اخروٹ ڈال دیں۔ چینی جب اچھی طرح حل ہو جائے شیرہ پک کر جذب ہو جائے اور کھی اوپر آ جائے تو کیوڑہ ڈال کر چند منٹوں کے لئے دم پر رکھ دیں۔ پھر ہلٹوں میں اتار کر لذیذ روٹی تناول فرمائیں۔

### جام رول

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
جام	125 گرام	چینی	125 گرام
دودھ	ایک میر	اندھے	چھ عدد
میدہ	375 گرام	کھی	125 گرام
کسٹرز پاؤڈر	کھانے کے تین چمچے	☆	☆

ترکیب: اندھوں کی سفیدی اور زردی کو علیحدہ علیحدہ پھینٹ لیں۔ اتا پھینٹیں کر بالکل جھاگ ہو جائے۔ اب اس میں کھانے کا ایک بڑا چمچ چینی کا ملا دیں جب چینی بھی بالکل جھاگ میں مل جائے تو اس میں میدہ ملا دیں جب تینوں چیزوں کا مرکب تیار ہو جائے تو قرانی چین میں کھی ڈال کر گول چپاتی کی طرح نکلیں قل لیں اور تلتے کے بعد ٹھنڈا ہونے کے لئے



ایک پلیٹ میں رکھ دیں اب اس پر جام کا بلکا بلکالپ دیں اور اس کو گول گول پیٹ کر دیں۔ اس طرح ہر نکیہ کو پیٹ کر رکھ لیں۔ اب اس کے ایک انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کسٹرڈ پاؤڈر اور دودھ کا کسٹرڈ تیار کریں اور ڈش میں ڈال کر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ جب نیم گرم رہ جائے تو اس میں رول رکھ دیں یا ایک قلیٹ ڈش میں جام رول رکھ کر اوپر سے کسٹرڈ ڈال دیں اور فریج میں ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کھانے کے لئے پیش کریں۔

### جیلی و دائیہل

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
جیلٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	دودھ	دو کپ
بادام کا ایسنس	چند قطرے	انٹاس	گول کئے ہوئے ٹکڑے
چیریز	چند دانے	☆	☆

ترکیب: ایک پیالے میں دو کھانے کے چمچ ٹھنڈا پانی لے کر جیلٹن پاؤڈر گھول لیں۔ اس میں ایک کپ گرم دودھ ڈال دیں یہ سخت سا ہو جائے گا۔ پھر پوتا کپ (3/4 کپ) چینی ڈال کر مکس کر دیں۔ اب ایک کپ ٹھنڈا دودھ ڈال کر مکس کر لیں اور اسے کسی سادہ ڈیزائن کے برتن میں ڈال کر بہا لیں۔ بہانے سے ایسنس کے چند قطرے ضرور ڈال لیں جب جم جائے تو مناسب سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ایک کپ چینی اور چار کپ پانی کا شربت بنائیں اس میں جیلی کے یہ ٹکڑے ڈال دیں اس پر انٹاس کے گول ٹکڑے اور چیریز سجائیں۔

### خوبانی ڈش

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
خوبانی ٹک	250 گرام	چینی	250 گرام

دودھ	ایک کلو	ٹاریل پابوا	200 گرام
کسٹرڈ	5 پیچ (پائے)	سجی	حسب ضرورت

ترکیب: خوبانی کو چار کھٹے تک پانی میں بھگوئے رکھیں پھر اس کی گھٹلیاں آسانی سے نکل آئیں کی پھر صاف پانی سے اچھی طرح دھو کر ایک دیکھی میں ڈال دیں اور آدھ کلو پانی شامل کر دیں پھر جو لمے پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ خوب اچھی طرح پکنے دیں۔ یہاں تک کہ دیکھی کا تمام پانی خشک ہو جائے۔ اب ایک علیحدہ دیکھی میں عام طریقے سے کسٹرڈ پکائیں۔ جب کسٹرڈ پوری طرح پک جائے تو ایک ڈش میں ایک تہہ کسٹرڈ کی اور دو سری تہہ خوبانی کی جمائیں اسی طرح تہہ بہ تہہ پوری ڈش بھر لیں جب ڈش بھر جائے تو کدو کش یا پسے ہوا ٹاریل کی تہہ جڑا دیں۔ اب ڈش کو ٹھنڈی کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اس ڈش میں آپ مزیدار اضافہ بھی کر سکتی ہیں وہ اس طرح کہ ہر تہہ کے درمیان اٹھوڑ کے دانے یا سیب کی قاشیں رکھ دیں۔ یا کوئی قروت جیلی کی تہہ رکھ سکتی ہیں۔ مزید ذائقے کے لئے ان کے علاوہ انٹاس کے کول نکڑے رکھ دیں۔ انتہائی منفرد خوش ذائقہ اور لذیذ سویٹ ڈش تیار ہے۔ یورپی سویٹ ڈشوں کی طرح اوپر کریم ڈال دیں زیادہ خوش شکل اور لذیذ بن جائے گی۔

### ڈیل روٹی کا مربہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ڈیل روٹی درمیانہ سائز	ایک عدد	پھنی	250 گرام
سجی	250 گرام	کدو	چار پیچ
زعفران	ایک چائے کی چمچی	بادام کی مری	60 گرام
پست	آدھی چمچناک	بالائی	250 گرام
دورق چاندی	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب: ڈیل روٹی کے آٹھ سلائس لیں ان کو چاروں طرف سے کات لیں۔ پھر ہر سلائس کو دو برابر حصوں میں کات لیں بادام کی مری گرم پانی میں کچھ دیر بھٹو کر پھیل لیں

اور ہارک کات لیں۔ پست بھی ہارک کات لیں۔ اس کے بعد چینی میں 375 گرام پانی ڈال کر پکنے کے لئے رکھ دیں اور اسے پکا کر شیرہ تیار کر لیں اور ایک ہارک کپڑے سے چھان لیں۔ اب سلائس فرائی پان میں قل کر بادامی رنگ کر لیں۔ بادامی ہونے پر چینی کے شیرہ میں ڈالتے جائیں اور جب سب قل جائیں تو اس میں زعفران چیں کر اور کیوڈہ بھی ساتھ ملا دیں اور چینی کے شیرے سے نکال کر ایک ڈش میں سجا دیں۔ اوپر سے بادام اور پست ڈال دیں پھر چاندانی کے ورق لگا دیں اور ہلائی ڈال کر کھانے کے لئے پیش کر دیں۔

### ڈیٹ ڈیلائیٹ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کھجوریں	250 گرام	ہاری بکٹ	ایک بکٹ
کھن	4 پے جج	چینی	4 پے جج
کھوپرا پسا ہوا	1/2 پیالی	ایڈا پیٹنا ہوا	ایک عدد
بادام پیسے ہوئے	تین اونس	تازہ کریم	تین اونس

ترکیب : کھجوریں کو دھو کر مٹھلیاں نکال لیں۔ کھن کو چٹلی میں چینی کے ساتھ دھسی آنچ پر پھملائیں۔ پھر اس میں کھجوریں ڈال کر پکائیں یہاں تک کہ یہ پیٹ بن جائے۔ چولے پر سے ہٹا کر اس میں ایڈا ڈال کر تیزی کے ساتھ چلائیں چولے پر چٹلی دوبارہ رکھیں اور بسکٹوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ان کو کھجوروں کے مکسچر میں ملائیں۔ چند منٹ تک پکنے دیں یہاں تک کہ مکسچر کی تہہ بسکٹوں پر چڑھ جائے۔ اب بادام ڈالیں اور آگ سے اتار لیں۔ مکسچر کو ایک ٹرے میں پھیلا دیں۔ پھر تیز چھری سے چوکور ٹکڑوں میں کاٹیں اور اسے ٹھنڈا ہونے دیں۔ پیش کرنے سے پہلے ان پر پسا ہوا کھوپرا ڈال دیں اور ان پر تازہ کریم ڈالیں۔ یہ غذا صحت بھری صحت بخش ڈش تیار ہے۔

## شاہی ٹکڑے

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ڈبل روٹی	ایک عدد	کھی	250 گرام
دودھ	ڈیڑھ کلو	بادام کی کری	50 گرام
پستہ	25 گرام	آلاچی بزر	چھ عدد
زعفران	ایک چائے کی چمچی	کیوڑہ	بانجے چائے کی چمچی
چاندی کے ورق	حسب ضرورت	☆	☆

ترکیب: بڑی ڈبل روٹی کے آٹھ توں بتا کر اس کے کنارے علیحدہ کر لیں۔ اب ان کو اپنی پسند کے مطابق چھوٹے متوازی ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ایک برتن میں زعفران بھگو دیں۔ بادام کی کری گرم پانی میں بھگو دیں۔ نرم ہو جانے پر اس کا چھلکا اتار لیں پھر اسے باریک کر کے زعفران کے پانی میں ڈال دیں اور پستہ باریک کتر کر اس میں شامل کر دیں اب ان چیزوں میں کیوڑہ ڈال دیں اور سل پر باریک پیس لیں اور دودھ کو اتنا پکائیں کہ آدھا رہ جائے پھر اس میں چینی ملا دیں۔ اس کے بعد قرائی پان میں کھی ڈال کر ڈبل روٹی کے ٹکڑے تل لیں۔ اسے ہلکی آنچ پر تلیں جب یہ ڈبل روٹی کے ٹکڑے پوری طرح بادامی رنگ کے ہو جائیں تو ایک پلیٹ میں اتار کر رکھ دیں۔ پھر ان ٹکڑوں کو دودھ میں ڈال کر پکائیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے اور یہ ٹکڑے گداز ہو جائیں لیکن ٹوٹنے نہ پائیں پھر یہ ٹکڑے احتیاط کے ساتھ اٹھا کر پلیٹ میں رکھ دیں اور اوپر زعفران ڈال دیں اوپر سے کترے ہوئے پستہ بادام ڈال دیں اور چاندی کے ورق لگا دیں ٹھنڈا ہونے پر نوش فرمائیں۔

## فروٹ ٹرائفل

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
جلی	ایک پیکٹ	کشمش	ایک پیکٹ



استعمال کریں۔ کھانے کا ڈونگا اٹھانے کے لئے اپنی کرسی سے نہ اٹھیں بلکہ اپنے پاس بیٹھے مہمان سے اس راحت کے لئے درخواست کریں کھانے کی میز پر باتیں کرتے وقت چاہتے وقت منہ پر قابو رکھیں۔ زور سے بولنا اور ہنسنا مناسب نہیں۔ میز پر بیٹھ کر عام بات چیت کریں یہاں راز افغانی کی ضرورت نہیں۔ نہ ہی کسی قسم کی سیاسی گفتگو کریں بعض حالتوں میں نظریاتی اختلاف کے باعث جھگڑے ہو جاتے ہیں اور نہ ہی سیاسی پر چار کریں۔ اپنے ساتھی سے باتوں میں اتنے محو نہ ہوں کہ دوسرے افراد کو قرا مویش کر دیں۔

ایک دفعہ چند صحابہ کرام نے رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا کہ ہم کھانا کھاتے ہیں لیکن ہیٹ نہیں بھرتا۔ ارشاد فرمایا غالباً تم لوگ الگ الگ کھانا کھاتے ہوں گے۔ عرض کیا ہاں یا رسول اللہ۔ آپ (صلعم) نے فرمایا اکٹھے ہو کر کھاؤ اور بسم اللہ پڑھو۔ برکت ہوگی دسترخوان پر چند اشخاص ہوں تو ان میں جو بزرگ ہو وہ کھانا پہلے شروع کرے اور پھر اور لوگ۔ اس میں حسن ادب و تعظیم بھی ہے۔

رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم سرکہ کے ساتھ روٹی تناول کرتے اور فرماتے روٹی اور سرکہ بہترین غذا ہے۔ مرغ اور مرغاب کا گوشت بھی آنحضرت (صلعم) نے تناول فرمایا۔ بکرے کے پاؤ کا گوشت اور کدو آپ (صلعم) کو بہت مرغوب تھا۔ فرمایا کرتے کہ روغن زیتون کھایا کرو اور ہمیشہ اپنے بدن پر مالش کیا کرو۔ اس کے اندر بڑے مبارک خواص پوشیدہ ہیں۔ جو کی روٹی کے ہمراہ ہمیشہ خشک کھجور، تازہ کھجور اور خرپوزہ کھجور اور مکھن ملا کر بھی استعمال کیا کرتے تھے۔

کرم	ایک بکٹ	مختلف بیل کئے ہوئے	حسب ضرورت
سودج ایک	چار انڈوں والا	☆	☆

ترکیب: جیلی دو کپ پانی ڈال کر بنائیں اور کشرڈ بنا کر مختلف پھل ڈالیں۔ پھر کریم کی ایک تمہ لگا دیں۔ اس کے بعد کشرڈ کی ایک تمہ لگا دیں۔ سب سے آخر میں جیلی کے کیوب کاٹ کر اوپر سجادیں۔ فروٹ ٹرائفل تیار ہے۔ روز جیلی کی بجائے اورنج جیلی ڈالنے اور رنگ میں بھی خوبصورت لگتی ہے۔ پھلوں میں اناس کا استعمال مزید ذائقہ میں اضافہ کرے گا۔ گلابی رنگ کا کشرڈ روز جیلی کے ساتھ نہ بنائیں یہ اورنج رنگ جیلی میں زیادہ موزوں رہتا ہے۔ پیلے رنگ کے کشرڈ میں روز جیلی کا استعمال خوبصورتی کو مزید ابھارتا ہے۔

### فرنیچ ٹوسٹ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
ڈبل روٹی کے سلائس	چھ عدد	دودھ	آدھی پیالی
میدہ	ایک درمیانہ چمچ	انڈے	دو عدد
چینی	ایک درمیانہ چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ
دنیلا خوشبو	آدھا چمچ	☆	☆

ترکیب: ڈبل روٹی کے سلائس کے کنارے چاقو سے کاٹ لیں۔ انڈے ایک برتن میں ڈال کر خوب پھیٹ لیں پھر اس میں چینی اور دودھ ملا دیں۔ اس کے بعد اس میں چینی اور دودھ بھی شامل کر لیں اور خوب پھیٹ کر یکجان کر لیں۔ پھر اس میں سلائس بھگو لیں۔ پندرہ منٹ تک بھیکے رہنے دیں۔ اب ایک فرائی پین میں گھی ڈالیں اور بڑے آرم سے ایک ایک سلائس ڈال کر تل لیں۔ باوای ہونے پر پلٹے سے آہستہ سے پلٹ دیں دونوں طرف سے باوای ہونے پر نکالتے جائیں اور کھانے سے پہلے پیش کرنے سے پہلے ان پر تھوڑی سی بالائی بچھا دیں۔ یہ ٹوسٹ صبح کے ناشتے میں پیش کئے جاتے ہیں۔

## کشرڈ اور کیلے

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
دودھ	ایک گلو	کشرڈ پاؤڈر	دو بڑے کپچے
کیلے	چار عدد	انڈے	دو عدد
نمکین نمکین	دواونس	جینی	180 گرام
بالائی	125 گرام	☆	☆

ترکیب :- دودھ کو پکنے کے لئے رکھ دیں۔ جب پک چک کر وہ 750 گرام ہو جائے تو اس میں جینی ڈال دیں۔ انڈوں کو ایک پیالی میں ڈال کر خوب پھیٹ لیں اور کشرڈ پاؤڈر کو 125 گرام دودھ میں خوب گھول لیں۔ اب پکتے ہوئے دودھ میں پہلے کشرڈ ڈال کر خوب پیچہ ہلائیں اور آگ دھیمی رکھیں۔ جب دودھ اور کشرڈ یکجان ہو جائیں تو انڈے ڈال کر پیچہ چلاتے رہیں۔ اور آگ دھیمی رکھیں اور ساتھ ہی نمکین ڈال دیں۔ جب سب کچھ مل کر ایک ہو جائیں تو اتار کر ٹھنڈا ہونے کے لئے کسی کھلے منہ کے برتن میں اٹھ دیں جب خوب ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں بالائی ڈال کر اس کو پھیٹ لیں اور اب اس میں کیلے کے پیچہ نے چھوٹے نمکین کاٹ کر ڈال دیں اور کھانے کے لئے پیش کر دیں۔ خیال رہے کہ مسٹرڈس سے میرپہ جتنی کرتے وقت ڈالنا چاہئے۔ پہلے نہیں کیونکہ پہلے ڈالنے سے وہ پانی پھوڑ دیتے ہیں۔

## کیلے کی سویٹ ڈش

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کیلے بڑا ساٹو	تین عدد	کریم	300 ملی گرام
لیمن جیلی	ایک پیٹ	پست	50 گرام
لیمون کارس	ایک فی سپون	آئسنگ شوگر	پچاس گرام

پھل کا جوس	چار نمیل سپون	جلائیں	دس گرام
لیموں کا چھلکا پیا ہوا	ایک عدد	☆	☆

ترکیب: ایک کھلے منہ کا برتن لیں اس میں ٹھنڈا پانی ڈال کر اس میں جیلی ملا لیں ایک بڑے باؤل میں برف کے بست سے ٹکڑے ڈال کر ان کے اوپر ایک ہانا چار کھ دیں۔ جیلی کو چند منٹ پکائیں۔ پستے کے چھلکے اندر کر چھوٹے چھوٹے کتریں۔ اب ایک کیلا چمیل کر اس کے پار یک ٹکڑے کاٹ لیں اور اس پر آدھے لیموں کا عرق چھڑک دیں۔ اس کے بعد تین چار بڑے چمچ جیلی سانچے میں ڈال کر پانچ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پانچ منٹ بعد کیلے کے ٹکڑے سانچے میں جیلی کے اندر گولائی میں ترتیب سے لگا دیں اس کے اوپر تھوڑی سی جیلی مزید ڈال دیں اور پھر اس کے درمیان میں پستے کے ایک چوتھائی ٹکڑے احتیاط سے ڈال دیں۔ خیال رہے کہ کیلے اور پستے کی ترتیب متاثر نہ ہو پھر اس کو بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ آمیزہ جم جائے۔ اب باقی دونوں کیلے چمیل کر ڈوٹکے میں ڈال دیں۔ اس میں تھوڑا سا لیموں کا پیا ہوا چھلکا آئسننگ شوگر ملا کر خوب اچھی طرح کس کر لیں بعد میں اس میں چار چمچ جوس بھی ملا دیں۔ اب دو بڑے چمچ گرم پانی میں جلائیں ملا لیں اور اچھی طرح پھینٹ کر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ ٹھنڈی ہو جائے تو اس کو کیلے کے آمیزے میں ڈال دیں۔ ایک الگ برتن میں کریم کو خوب پھینٹ لیں اور اس کو بھی کیلے کے آمیزے میں ڈال دیں۔ اب اس میں باقی پستے بھی ڈال دیں۔ ایک چمچ کے ساتھ یہ آمیزہ احتیاط کے ساتھ جی ہوئی جیلی کے اوپر ڈال دیں اور اس سانچے کو تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اچھی طرح سیٹ ہو جائے تو ایک الگ پلیٹ میں نکالیں۔ کیلے کی سوٹ ڈش تیار ہے۔

## کیلے کے قتلے

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کیلے تخت	تین عدد	چینی	ایک پیالی
ایسنس	چند قطرے	کھی	حسب ضرورت



ترکیب: کیلوں کے گول قلعے کاٹ لیں اور کڑا ہنی میں کھی کڑکڑا کر انہیں ہلکی آگ پر پانچ سے دس منٹ تک تل لیں۔ اب پتیلی میں چینی اور تقریباً آدھی پیالی پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں۔ گاڑھا ہونے لگے تو کپلے کے تلے ہوئے قلعے ڈال کر پتیلی پانچ منٹ تک چولے پر رہنے دیں پھر ایسنس یا خوشبو ڈال کر چولہا بند کر دیں۔ اگر آپ کو زیادہ مٹھاس پسند نہیں تو شیرے کے لئے چینی کی مقدار کم کی جاسکتی ہے۔ خوشبو ڈالنے کے چند منٹوں بعد اسے پتیلی سے نکال کر ڈش میں ڈال لیں۔ کپلے کے مزیدار قلعے تیار ہیں۔

### کیلے کا میٹھا

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کیلے	دو عدد	موسمی یا کینو	چار عدد
کشمش	بارہ عدد	چینی	دو چائے کے چمچ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد		☆

ترکیب: کیلوں کے باریک باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ موسمی یا کینو کا عرق نکال لیں۔ اگر آپ کو کینو یا موسمی کے چھلکوں کی کڑواہٹ بری نہیں لگتی تو چھلکوں کو باریک کاٹ لیں یا پھر دو کینو یا موسمی کا گودا نکال لیں۔ اب کیلوں کے ٹکڑوں میں کینو کا عرق ہمواد یا پھلکے اور کشمش ملا لیں اور اوون ڈش میں ان چیزوں کو ڈال دیں۔ انڈے کی سفیدی اچھی طرح بیٹ لیں۔ جب سفیدی صرف جھاگ کی شکل میں رہ جائے تو اس میں چینی ملا کر مزید پھینٹیں تاکہ چینی حل ہو جائے۔ انڈے اور چینی کے آمیزے کو کیلوں کے ٹکڑوں کے اوپر ڈال دیں اور اوون میں اسے رکھ دیں۔ دس منٹ بعد اوون کھول کر دیکھیں۔ اگر اوپر سے یہ شہری رنگ اختیار کر جائے تو اب ہر ٹکال لیں اور ٹھنڈا یا گرم جس طرح چاہیں پیش کر دیں بہت عمدہ میٹھا بنے گا۔

## گندم کا میٹھا دلیہ

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
گندم کا دلیہ	60 گرام	تھی	30 گرام
چینی	125 گرام	دودھ	آدھ کلو
آلاتی سبز	چھ عدد		

ترکیب : گندم کے دلیے کو تھی میں بھون لیں جب اس کا رنگ گہرا بادامی ہو جائے تو اس میں آدھ کلو پانی ڈال دیں اور دھیمی آگ رکھیں۔ جب دلیا مکمل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں دودھ ڈال دیں اور اس طرح بالکل آگچ پر پکے دیں جب دودھ خشک ہو جائے تو اس میں چینی ڈال کر چار پانچ منٹ تک پکائیں۔ چھچھلائی رہیں پھر آلاتی سبز میں کر ڈال دیں اور اتار کر جمالیں۔

## میٹھا مغز

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
بکرے کے مغز	دو عدد	چینی	250 گرام
تھی	250 گرام	☆	☆

ترکیب : مغز کو پانی میں ڈال کر ایک اہل دے دیں اب اسے پانی سے نکل لیں اور سوئی میں ملا کر خوب گوندھیں اس کی چھوٹی چھوٹی نکلیاں بنا کر تھی میں تل لیں اور سرخ کر لیں جب نصف دی ہو جائیں تو انہیں بادیک میں لیں اور ان کو تھی میں بھون لیں اس میں چینی بادام، اور سبز آلاتی کے دانے ڈال کر پانچ منٹ کے اندر اندر اتار لیں۔

## میٹھے سموے - 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سیدہ	آدھ کلو	گھی	375 گرام
چینی	375 گرام	مرہ سیب	125 گرام
مرہ گاجر	125 گرام	کشمش	15 گرام
بادام کی مری	30 گرام	پست	10 گرام
ناریل	آدھی چمک	آلاچی ہبز	5 گرام

ترکیب : سیب اور گاجر کا مرہ باریک کٹ لیں بلکہ ہاتھوں سے مسل لیں۔ بادام کی مری کچھ دیر بھگو کر چھیل لیں اور ناریل کو بھی اسی طرح پانی میں بھگو کر باریک کٹ لیں پست بھی کٹ لیں۔ آلاچی چھیل کر دانے نکال لیں اور ان سب چیزوں کو مرے میں ملا کر ڈھانپ کر رکھ دیں۔ اب سیدہ چھان لیں اور اس میں آدھی چمچی نمک ملائیں اور دودھ سے گوندھ لیں۔ اب اس میں ایک چمچہ گھی ملا دیں اور پانی کا ہاتھ لگا کر خوب گوندھیں۔ گوندھنے کے بعد اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں۔ اب ایک گنزے کو ہاتھ پر رکھ کر اس کے درمیان میں ایک چمچہ مرہ رکھ دیں اور دونوں طرف سے لپیٹ کر گوندھ سموسہ بنا لیں اور پانی لگا کر تمام کنارے اچھی طرح بند کر دیں۔ تاکہ تلتے وقت کھل نہ جائیں۔ اس طرح سب سموے تیار کر لیں اور انہیں ایک کپلے کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ اب ایک کڑائی میں کھی کڑ کڑائیں اور سموے تل کر بادامی رنگ ہونے پر نکالتے جائیں۔ سرخ نہ ہونے دیں۔ یہ سموے سوئی کے جلوے کے ساتھ بھی بھرے جاسکتے ہیں۔

## میٹھے سموے - 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سیدہ	ایک کلو	چھوہارے	ایک چمک

چینی	آدھا کلو	بادام	ایک چمٹا
گھی	ایک چمٹا	☆	☆
کشمش	ایک چمٹا	ٹاریل	ایک چمٹا
ٹنھا سوڈا	پوتا بچ		

ترکیب : بادام، کشمش، پتہ، چھوہارے اور ٹاریل کو پارک کتر لیں۔ چینی کا شیرہ تیار کر لیں۔ اب میدہ میں ایک چمٹا گھی، ٹنھا سوڈا اور تیار کیا ہوا شیرہ ملا کر اچھی طرح گوندھ لیں۔ میدہ قدرے سخت ہونا چاہئے یعنی زیادہ ملائم نہ ہو اب میدہ کی پوری تل کر اس کے دو حصے کر لیں اور ہر حصہ سے کترا ہوا میدہ رکھ کر ٹکونہ سموں بنا کر تل لیں بلکے براؤن رنگ ہونے پر نکال لیں۔ ٹٹھے سموں سے تیار ہیں۔

### میدہ کی کھجوریں

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
میدہ	ایک کلو گرام	دودھ	ایک کلو گرام
چینی	ایک کلو گرام	گھی	ڈیڑھ کلو گرام
پلائی	سو گرام	کیوڑہ	چار بچ
دہی	پچاس گرام	زعفران	ایک چٹکی

ترکیب : میدہ میں سو سو سو گرام گھی ڈال کر دودھ سے ذرا سخت گوندھ لیں۔ گوندھنے کے دوران دہی کس کر لیں۔ ایک گھنٹہ تک میدہ کو ایسا ہی پڑا رہنے دیں۔ بعد میں ملائی، کیوڑہ اور زعفران کس کر دیں۔ جب سب چیزیں یکجان ہو جائیں تو چینی ڈال کر دودھ اور پانی کو دو بارہ گوندھ لیں۔ دس منٹ تک ایسے ہی چھوڑ دیں اب مطلوبہ سائز کی کھجوریں بنالیں۔ ایک دہی میں گھی گرم کریں جب گھی گرم ہو جائے تو کھجوریں تکرنا شروع کر دیں۔ آٹھ دہی رکھیں مکمل بادامی ہونے پر اتار لیں اس طرح تمام کھجوریں اتار لیں یہ



بجوریں دس پندرہ دن سے بھی زائد رہتی ہیں اور خراب نہیں ہوتیں۔ ناشتے اور شام کی چائے میں مزہ دیتی ہے۔

### میوہ بھرے سموے

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
کشمش	تین گرام	کھویا	250 گرام
میدہ	ڈھائی پیالی	گھی 'میدہ گوشت' کیلئے	چائے کے دو بیج
گری پادام	تین گرام	گری پستہ	تین گرام
چینی	چائے کا ایک چمچ	ٹاریل ثابت	62 گرام
گھی (ٹپنے کیلئے)	ایک کلو		

ترکیب : ایک پیالے میں میدہ چھان لیں میدے میں گھی ڈال کر گوندھ لیں پادام کی گریوں کو گرم پانی میں بھگو کر پھیل لیں اور ساتھ پستہ کی گریوں کو بھی باریک کاٹ لیں۔ ٹاریل بھی باریک کاٹ لیں۔ کھوئے میں کٹے ہوئے پادام، پستہ، ٹاریل، کشمش اور چینی ڈال کر انہیں اچھی طرح ملائیں گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنالیں۔ بیڑوں کی چھوٹی چھوٹی رودیاں تیل لیں اب ایک روٹی لیں اور اس کے درمیان کھوئے کا آمیزہ رکھیں۔ اب روٹی کا ایک سرا دوسرے سے ملا کر بند کر دیں سموے کے کناروں کو ہاتھ سے گول پیٹ لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں۔ گرم گھی میں سموے تل لیں دونوں جانب سے سرخ ہو جائیں تو ایک پلیٹ میں رکھ دیں۔ سموے ٹھنڈے ہو جائیں تو بند ڈبے میں رکھ دیں۔ یہ سموے دس بارہ دن تک محفوظ رہ سکتے ہیں۔ میوے میں حسب خواہش دیگر اشیاء شامل کر سکتی ہیں۔ مثلاً اخروٹ کی گری وغیرہ کھویا نہ ملے تو آپ قلاقند یا سوچی کا حلوہ بھی ڈال سکتی ہیں۔

## آم کی جیلی - 1

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
سبز آم	تین کلو	بڑے لیموں	چھ عدد
چینی	چار کلو	پانی	دو کلو

ترکیب: آموں کو دھو کر چھیل لیں اور چھوٹی چھوٹی پھاٹکوں میں کاٹ لیں پھر دو لیٹر پانی میں اہل لیں اور ایک باریک کپڑے میں چھان لیں ایسا کرنے سے آموں کے گودے کے ریشے نکل جائیں گے۔ چینی کو پانی میں حل کر لیں اور اس کے ساتھ ملا دیں۔ لیموں کا رس نکال لیں اسی مخلول میں شامل کر دیں اور اسے تیز آگ پر اس وقت تک ابالتے رہیں جب تک چاشنی گاڑھی نہ ہو جائے۔ یہ گاڑھی چاشنی ہی جیلی ہے تھوڑی دیر بعد یہ جیلی تیار ہے۔ اب اسے کھلے منہ کی بوتلوں میں بھر کر رکھ دیں۔

## آم کی جیلی - 2

اشیائے ضرورت	مقدار	اشیائے ضرورت	مقدار
آم کی کیریاں	ایک کلو گرام	چینی	500 گرام
تھی	60 ملی لیٹر	آٹا پھٹی سبز	چھ عدد
عرق کیوڑا	حسب ضرورت		

ترکیب: آم کی صاف ستھری کیریاں لے کر رات کو چوڑے کی گرم بھوئل میں دبا دیں۔ صبح تک نرم ہو جائیں گی۔ اب انہیں دھو کر صاف کر لیں ہاتھوں سے دباؤ ان کا عرق نکال لیں اور کپڑے سے چھان لیں۔ عرق میں چینی ملا کر خوب حل کریں۔ پتیلی میں تھی پکھن لیں۔ اس میں آٹا پھٹی کے دانے کڑکڑا کر آم کا رس ڈال دیں۔ اسے اتنا پکائیں کہ قوام شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے۔ یہی قوام آم کی جیلی ہے۔ آخر میں عرق کیوڑا ڈال کر اتار لیں اور استعمال کریں۔